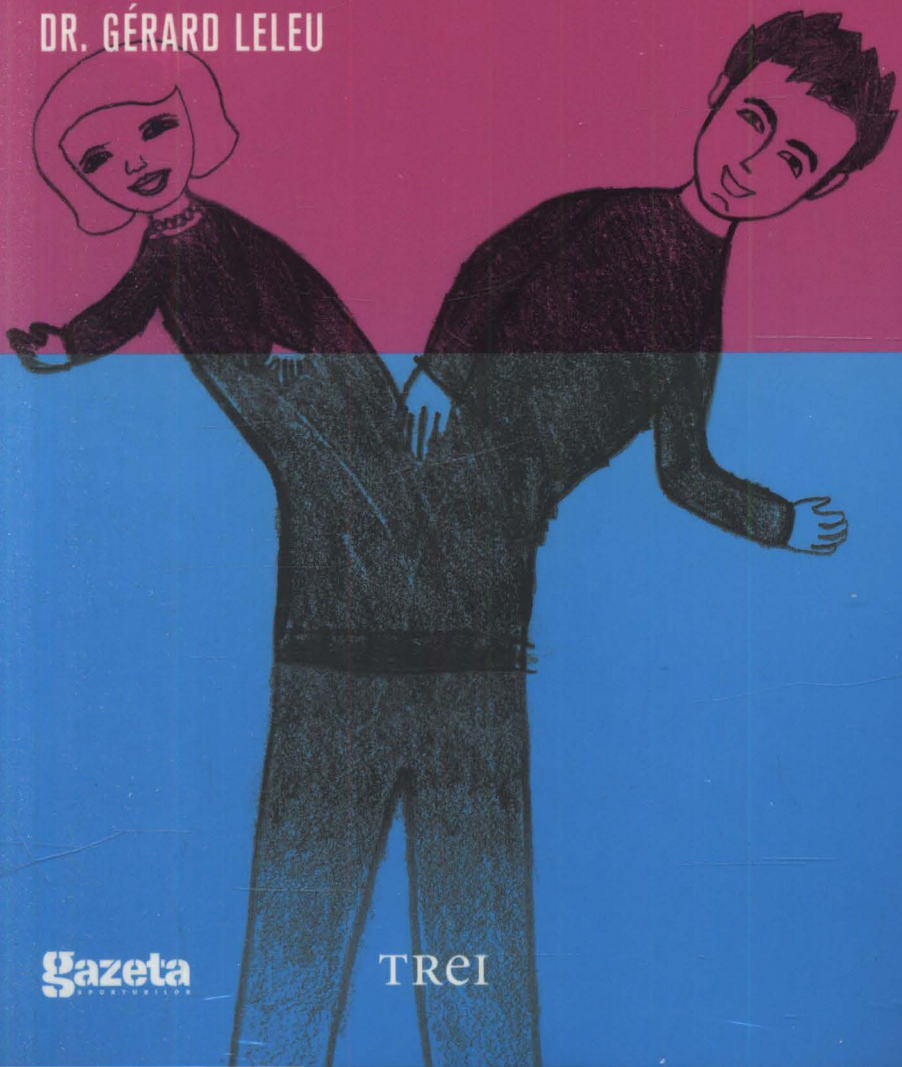
Cum să fim fericiți în cuplu

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Între fidelitate și infidelitate

DR. GÉRARD LELEU



Gazeta Sporturilor

TREI

Câte cupluri care își juraseră iubire eternă nu se regăsesc într-o zi confruntate cu infidelitatea și cortegiul de suferințe pe care aceasta le aduce, aproape întotdeauna, cu sine? Ce ne împinge să căutăm pe altcineva, în afara relației? Și care pot fi consecințele „evadării" noastre? Cum să reacționăm, cum să facem față crizei și cum să o depășim? Putem oare crea un „nou" tip de fidelitate? Iată tot atâtea întrebări la care Dr. Gérard Leleu oferă răspunsuri și, totodată, recomandări pentru o mai bună înțelegere a infidelității, pentru depășirea emoțiilor negative și restabilirea dialogului.

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI

EDITURATREI.RO

ISBN 978-973-707-652-1

GÉRARD LELEU este medic, sexolog și terapeut de cuplu, autor a numeroase cărți de succes, dintre care Editura Trei a mai publicat în limba română *Bărbatul de azi explicat femeilor*, *Tratat de mângâieri*.

TREI

Cum să fim fericiți în cuplu

ÎNTRE FIDELITATE ȘI INFIDELITATE

DR. GÉRARD LELEU

Traducere din franceză de
CLAUDIA ALECU

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

DESIGN:
Faber Studio

REDACTOR:
Aliza Ardeleanu

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Răzvan Nasea

CORECTURĂ:
Roxana Samoilescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LELEU, GÉRARD
Cum să fim fericiți în cuplu : între fidelitate și infidelitate / dr. Gérard Leleu ; trad.: Claudia Alecu. - Ed. a 2-a. - București : Editura Trei, 2011
ISBN 978-973-707-465-2

I. Alecu, Claudia (trad.)

159.922.1

Titlul original: *LA FIDÉLITÉ & LE COUPLE*
Autor: Dr. Gérard Leleu

Copyright © Flammarion, 1999
pour l'édition originale en langue française

Copyright © Editura Trei, 2011
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-465-2

CUPRINS

INTRODUCERE 11

1. NAȘTEREA UNUI VIS 15
   - Lipsa legată de prima fuziune: viața intrauterină 17
   - Lipsa legată de cea de-a doua fuziune: copilăria 17

2. DE LA VIS LA REALITATE 31
   - A fi îndrăgostit 31
   - Criza 34

3. FIDELITATEA ASUMATĂ: DIAMANTELE ȘI ZGURA 39
   - Bazele fidelității – forțele de coeziune 40
   - Diamantele 48
   - Zgura 49

4. DIVERSE MODALITĂȚI DE A FI INFIDEL 50
   - Diferite variante de infidelitate 50
   - Bazele infidelităților contractuale 53
   - Cuplul deschis 59
   - Comunitatea 64
   - Schimbul 66

5. CAUZELE INFIDELITĂȚII
Cauzele generale 69
Cauze „ereditare" îndepărtate 69
Cauze inerente naturii umane 69
Cauze legate de copilărie 70
Cauze legate de relația bărbat-femeie 77
Cauze legate de civilizația actuală 83
Insatisfacțiile 85
Lipsa de satisfacere a nevoilor afective 89
Lipsa de satisfacere a nevoilor sexuale 90
Lipsa de satisfacere a nevoilor de comunicare 91
Lipsa de satisfacere a nevoilor energetice 93
Lipsa de satisfacere a nevoilor de evoluție 94
95

6. CONSECINȚELE INFIDELITĂȚII
Consecințe pentru infidel 97
Consecințe pentru partener(ă) 98
Gelozia 98
105

7. A FACE FAȚĂ ÎNCERCĂRII
În urgență: cum să reacționăm adecvat 109
Dvs. sunteți cel „înșelat" 109
Dvs. sunteți infidelul 109
Marile decizii 122
A rămâne sau a pleca 124
A recuceri 124
A evolua 129
A ierta 131
131

8. A FI FIDEL SIE ÎNSUȘI. A IEȘI DIN INFANTILISM. A SE CONSTRUI 133
A se cunoaște pentru a se construi 134
A te maturiza 144
A se iubi pe sine însuși 146

9. A IUBI ALTFEL: A PREVENI ȘI A DEPĂȘI INFIDELITATEA 153
A ieși din procesele stării de îndrăgostire 154
Ce nu este iubirea 158
Ce ar putea fi iubirea 162

10. A REINVENTA FIDELITATEA 174
O revoluție 175
Ce așteaptă oamenii? 176
Este fidelitatea posibilă? 177
O altă fidelitate 178
Mijloacele noii fidelități 180

CONCLUZIE 187
Steaua accesibilă 187

BIBLIOGRAFIE 192

ANEXĂ – Exerciții de control al gândirii (inspirate din metoda Vittoz) 193

Introducere

„Iubirea este dificilă [...]. Iubirea unei ființe umane pentru o alta este poate încercarea cea mai dificilă pentru fiecare dintre noi. Este cea mai înaltă mărturie despre noi înșine, opera supremă pentru care toate celelalte nu sunt decât pregătiri."

RAINER MARIA RILKE

Introducere

Să descoperi că partenerul ți-a fost „infidel" constituie, pentru cei mai mulți dintre oameni, una dintre cele mai intense suferințe. Consecințele sunt adeseori grave, chiar dramatice: bolile psihosomatice, depresia sau suicidul, chiar crima pasională. Sălile de așteptare ale doctorilor sunt pline de acești răniți ai sufletului, iar coloanele ziarelor sunt presărate cu actele de violență ale acestor disperați. Nimeni nu poate afirma că nu va fi, într-o zi, confruntat cu „infidelitatea", fie că i se va întâmpla lui, fie că el va fi autorul.

Și pentru că am ascultat atâția pacienți prinși în chinurile uneia sau alteia dintre aceste situații și pentru că le-am cunoscut eu însumi, știu astăzi că acestui eveniment i se poate face față, iar suferințele și masacrele de orice fel pot fi evitate.

Mă refer la a face față emoțiilor devenind conștient că acestea sunt excesive, că ele resuscită răni din copilărie și mă refer la hotărârea de a învăța să-ți pansezi rănile. Mă refer, de asemenea, la un mod de a gestiona conflictele care tot apar, în așa fel încât acestea să înceteze să mai fie dueluri distructive pentru a se transforma în schimburi constructive și mă refer la faptul de a te decide, de aici înainte, să înveți să comunici. Mă refer, în egală măsură, la a face față responsabilității, deoarece a te pune în ipostaza de „victimă" nu face să progreseze nici situația, nici persoanele, și la a lua, în acest punct, hotărârea de a învăța să fii creatorul propriei tale vieți.

Mai presus de orice, doar învățând să iubești cu adevărat poți ieși din acest infern sau, și mai bine, îl poți evita. Căci să fie oare

iubirea doar blestem, violență, doar ucidere a iubitei sau iubitului? Căci ce este această pretinsă iubire pentru ca, în numele ei, să distrugem ceea ce am adorat cândva?

În zilele noastre, problema fidelității se pune mai mult ca niciodată. Durata de viață crește și, sub semnul acestei longevități, să te căsătorești — sau să te atașezi — pe viață înseamnă să semnezi un contract pe mai multe zeci de ani, chiar pentru șaptezeci. Este oare posibil, este oare de dorit să întreții un timp atât de îndelungat o iubire exclusivă? Cu atât mai mult cu cât „tentațiile" extraconjugale s-au înmulțit: ocaziile de a întâlni pe cineva sunt nenumărate, atât la serviciu cât și în oraș, atât în momentele de relaxare cât și în vacanțe. Mai mult chiar, tentațiile sunt din ce în ce mai explicite: moda vestimentară și machiajul accentuează semnalele sexuale, ocaziile de relaxare și vacanțele dezgolesc trupurile și le apropie, în timp ce societatea trăiește, în ansamblu, sub semnul sexualului. În fața acestor îndemnuri, nu se mai înalță niciun tabu, nicio teamă: contracepția și întreruperea de sarcină la cerere anulează riscul unei sarcini; dispariția constrângerilor morale (religioase și civile) și a celor juridice îndepărtează amenințările care planau deasupra „adulterului" atunci când acesta era considerat păcat, rușine sau delict.

Nimic nu te mai obligă să fii fidel, decât sentimentul de iubire și dorința față de celălalt. Dar vai! sentimentele trec și dorința se uzează. Desigur, poți întreține afecțiunea și atracția prin mijloace pe care am încercat să le prezint în *Le Traité du désir*, dar acestea nu sunt întotdeauna suficiente pentru a rămâne fidel. Atunci, ce ar putea fidelitatea și ce ar putea fi strigătul amanților plini de fervoare și înnebuniți de emoție: „Te voi iubi veșnic și nu te voi iubi decât pe tine"? În orice caz, nu teama de BTS (boli cu transmitere sexuală) va deveni unica garanție a promisiunilor din zori.

Pentru desemnarea protagoniștilor, voi evita utilizarea anumitor termeni, sentențioși într-un mod inutil (cum ar fi „vinovat", „victimă", „a înșela") sau a altora care au devenit desueți („soț", „soție", „amantă"). De altfel, situațiile fiind diverse, voi folosi, pentru simplificare, nu neapărat termenii precișI (bărbat/femeie căsătorit/ă, concubin/concubină, prieten/prietenă), cât termenii generali de „partener obișnuit" și „partener infidel" pentru membrii cuplului originar și „amant(ă)" pentru relația „extraconjugală".

În fine, aș fi dorit să înlocuiesc termenul „infidel", prea încărcat de un moralism al secolului trecut, cu un altul; dar pentru că nu l-am găsit, voi folosi termenul doar pentru a desemna o situație, fără a o judeca.

În mod tradițional, a fi fidel înseamnă a nu avea decât un singur partener în domeniile sexual, afectiv și psihic. Altfel spus, înseamnă să nu faci dragoste decât cu o singură persoană, să nu iubești decât o singură persoană și să nu ai schimburi psihologice profunde (să te destăinuiești, să te lași cunoscut) decât cu această persoană.

Capitolul 1
Naşterea unui vis

În istoria unei vieţi, apariţia unei infidelităţi a partenerului reprezintă, în domeniul nenorocirilor — cel puţin pentru aceia care investesc mult în iubire —, un eveniment la fel de marcant ca şi apariţia unei boli grave, pierderea unui copil sau declanşarea unui război.

La modul general, infidelitatea este considerată de societatea umană ca un fapt important, chiar grav. Ea constituie tema majorităţii operelor literare, teatrale sau cinematografice. Ea este, direct sau indirect, subiectul celor mai multe dintre conversaţii; se vorbeşte atunci despre protagonişti cu compasiune sau severitate. Şi râdem pe seama ei în oraş sau pe scenă, numai ca să nu izbucnim în plâns.

Pentru ce atâtea poveşti? Pentru ce aceste drame? La urma urmei, ce este atât de dramatic în a afla că partenerul nostru se culcă cu o altă persoană, că o iubeşte? E mai rău decât să afli că aceasta îi vorbeşte, că privesc împreună un cireş înflorit, că cinează împreună? Ei bine, de ce atâta importanţă? De ce această suferinţă, o suferinţă intensă ce poate părea fără sfârşit, de ordin aproape existenţial, metafizic?

Pentru că infidelitatea atinge ceva foarte sensibil şi foarte profund în fiecare dintre noi: visul nostru de absolut, acela de a fi iubiți în exclusivitate şi pentru totdeauna, şi reciproc, de a iubi fără să împărțim şi fără vreun sfârşit. Într-un cuvânt: de a trăi „marea iubire".

Dar de unde ne vine oare acest vis? El vine dintr-o „mare lipsă" care îl chinuieşte pe om în permanență şi îl determină să caute, de-a lungul întregii vieți, ceva ce ar putea să-l elibereze. Orice destin uman se poate rezuma la această întrebare: ce e de făcut cu această lipsă? Lipsa, pe care Lacan a descris-o foarte bine, este „această impresie de insatisfacție cu o nuanță de anxietate, pe care o resimțim toată viața şi care ne face să căutăm obiectul miraculos care va pune capăt acestei stări de lipsă şi acestei căutări". Impresie de incompletitudine care există în noi şi care ne face să aspirăm la nu se ştie ce completitudine; şi cum a nu şti determină prea multă angoasă, ne comportăm ca şi cum am şti: ceea ce ne lipseşte este „celălalt". „Există o nevoie de «celălalt», aşa cum există nevoia de apă sau proteine", confirmă Jean-Didier Vincent[1]. Este „nevoia vitală de a avea un partener care să ştie să ne primească iubirea..., un partener care să poată fi receptaculul dorinței noastre de a iubi şi de a fi iubiți", precizează Jacques Salomé, care continuă: „Există în fiecare dintre noi un loc pentru ființa aşteptată, sperată, visată, care ar şti să ne înțeleagă şi să ne iubească necondiționat"[2].

De la lipsă la absolut nu este decât un pas, de unde şi această „credință aproape universală fondată pe evidența unei iubiri unice, permanente şi fără fisură"... „Această mitologie care ne face să sperăm şi să căutăm bărbatul sau femeia vieții noastre este legată de certitudinea că suntem capabili [...] să primim o iubire inalterabilă, care supraviețuieşte promisiunilor, rezistă iluziilor, uzurii timpului etc.", adaugă Salomé. Acest „mare vis", fără încetare destrămat, dar întruna refăcut, reprezintă speranța nebunească de a acoperi până la urmă lipsa originară şi de a regăsi împlinirea.

Dar trebuie să ştim ce anume a creat lipsa şi a dat naştere acestei nostalgii a unei părți care lipseşte, nostalgie care ne transformă întreaga viață într-o neîncetată căutare? Pentru a înțelege toate acestea, trebuie să ne întoarcem la originile existenței noastre: viața noastră în pântecele matern şi copilăria noastră.

LIPSA LEGATĂ DE PRIMA FUZIUNE: VIAȚA INTRAUTERINĂ

În pântecele matern, bebeluşul trăieşte ca într-un paradis marin: o căldură plăcută, în inima unei blânde obscurități, plutind fără greutate în lichidul amniotic, legănat de unduirea pe care o creează respirația mamei, de valurile liniştite provocate de mişcările ei, mângâiat de pereți atât de moi, de-abia atins de zgomote înăbuşite — tic-tacul uşor al inimii materne, murmurul vocii, zgomotul în surdină al unui exterior îndepărtat —, bebeluşul trăieşte cu adevărat fericit, ca peştele în apă. Fericirea absolută de care este conştient, căci, după cum ştiința a dovedit, conştiința sa este din ce în ce mai prezentă, pe măsură ce i se dezvoltă creierul.

Curând însă, aceste vremuri de beatitudine vor lua sfârşit. Şi cel ce ia viața în piept îşi va aminti de ea ca de un paradis pierdut, pe care îl va căuta întotdeauna.

LIPSA LEGATĂ DE CEA DE-A DOUA FUZIUNE: COPILĂRIA

ÎNCEPUTURILE VIEȚII TERESTRE

Într-o zi se petrece un adevărat cataclism: marea se dezlănțuie, un uragan îl zgâlțâie pe bebeluş şi iată-l împins într-un tunel îngust care-l zdrobeşte: este dureros, este oprimant, este angoasant şi nu se mai sfârşeşte. Otto Rank numeşte această fază de expulsie prin filiera mamei „trauma primară"; ea constituie nucleul inconştientului nostru. În cele din urmă, bebeluşul

aterizează şi un alt supliciu începe, căci această lume este terifiantă: este orbit de o lumină puternică, un frig glacial îl cuprinde, zgomote fantastice îl asurzesc, o pătură de plumb — gravitaţia — îl pune la pământ. Pielea îi vine în contact cu suprafeţe aspre, în timp ce corpul său este angajat în deplasări fulgerătoare, ca să nu mai vorbim despre angoasa legată de lipsa de oxigen şi despre acea durere care i-a sfâşiat brusc plămânii, când aerul a pătruns. Este întru totul „masacrul unui inocent", denunţat de Frédéric Leboyer.

Dar asta nu e tot. Curând apare o nouă senzaţie, dezagreabilă, ceva care îl roade, care îi stârneşte şi agravează angoasa: foamea. O foame care nu este o simplă durere: este un semn că însăşi viaţa îi este ameninţată, şi pe care o resimte în mod confuz. Iar bebeluşul nu poate face nimic, e la mila celorlalţi. Şi astfel începe să plângă.

Atunci el este ridicat şi, într-o clipă, între braţe şi sân, regăseşte paradisul pierdut: căldura, apăsarea, balansul, legănarea, moliciunea, vocea de altădată, inima bătând. În plus, descoperă o altă voluptate: în gură îi curge acum lichidul cald şi sătios care îi potoleşte chiorăiturile burţii şi care îi umple golul din întregul corp. S-a sfârşit cu frigul, cu foamea, cu singurătatea şi cu angoasele sale. De aici înainte, prin mama sa, viaţa a redevenit paşnică, a redevenit plăcere. De milioane de ori se va repeta următoarea înlănţuire: mi-e foame, mi-e sete, sunt singur, sunt trist, sunt anxios, mama îmi atinge pielea şi îmi umple gura, şi iată-mă liniştit, alinat, fericit.

Cu ocazia alăptatului, a îngrijirilor legate de igienă şi a jocurilor, proximitatea celor doi protagonişti este dintre cele mai strânse, interacţiunile lor dintre cele mai puternice, iar tandreţea lor dintre cele mai ardente. Şi astfel această relaţie devine cea mai intimă, cea mai densă şi cea mai intensă dintre relaţiile umane. Iubirea unei mame este absolută, comportamentul său, un model de solicitudine, tandreţe şi abnegaţie. Gestul matern este admirabil: uitaţi-vă cum umblă cu bebeluşul, cum îl mângâie, cum îl gâdilă, cum îl îmbrăţişează, cum îl devorează, cum îl leagănă, cum îl strânge, cum îl spală, cum îl şterge, cum îl pudrează, cum îl schimbă, cum îl îmbracă, cum îl hrăneşte cu propriul ei sân sau la sânul ei. Pentru bebeluş, într-o stare de complet abandon, această minunată apropiere reprezintă fericirea absolută, beatitudinea, cu alte cuvinte, dovadă a paradisului regăsit.

Forţa acestei relaţii intime se datorează implicării intense a tuturor simţurilor şi cufundării, mai ales a bebeluşului, într-o adevărată constelaţie de senzaţii. Pielea lui primeşte pe toată suprafaţa, imensă şi atât de sensibilă, contacte fabuloase, ale căror efecte binefăcătoare ne sunt cunoscute. Auzul recunoaşte vocea care îi vorbeşte: este aceea pe care o auzea, înăbuşit, în timpul acelor luni de fericire acvatică şi ale cărei inflexiuni le recunoaşte; şi chiar dacă nu înţelege cuvintele, el simte că tonul este blând, că tonul este vesel. Mirosul îi este în mod aparte răsfăţat; în braţele mamei sale, micuţul se cufundă într-o adevărată baie de miresme: aroma sânului de unde curge laptele, efluviile subsuorilor apropiate, parfumul respiraţiei materne care îi învăluie faţa, izul părului ei care îl gâdilă, mirosurile exalate de zona uro-genito-anală, toate mirosurile purtătoare de feromoni despre care ştim că sunt mesagerii dorinţelor şi ai emoţiilor. De fapt, dacă ne amintim că centrul olfactiv este cel care desparte centrul emoţiilor de centrul dorinţei, înţelegem de ce efluviile stârnesc în bebeluş atâta fericire. Dar, cel mai important este că aceste mirosuri se asociază stării de fericire resimţite şi că memoria înregistrează această asociere mirosuri–fericire. Astfel, miresmele trupului capătă o mare putere evocatoare. Apariţia unor mirosuri asemănătoare va produce la un adult momente de fericire şi dorinţă de gesturi drăgăstoase.

Văzul îi oferă şi alte desfătări: privirile mamei, expresiile feţei şi, printre altele, această expresie atât de liniştitoare, de încurajatoare: surâsul ei. Gura îi aduce un cumul al tuturor desfătărilor. Laptele care curge nu numai că mângâie în mod agreabil mucoasele orificiului, ci pune mai ales capăt acestei senzaţii atât de dezagreabile şi de angoasante: foamea. Astfel, o încântătoare stare de bine scaldă bebeluşul, corpul şi mintea sa.

Totuşi, oricât de mare ar fi această încântare a simţurilor, această situaţie nu atinge dimensiunea fericirii perfecte decât pentru că, dincolo de senzualitate, există o relaţie, şi anume o relaţie de iubire. Şi, cu siguranţă, este vorba despre o relaţie,

pentru că are loc un schimb, un dialog; fiecare dă şi primeşte, fiecare percepe ceea ce emană de la celălalt. Desigur, o relaţie de iubire, căci mama nu se mulţumeşte să-i ofere hrană şi îngrijiri, ci o face cu infinită tandreţe. Felul în care oferă contează la fel de mult ca şi ceea ce oferă: pe faţă are un zâmbet, în ochi o scânteiere; pe buze are sărutări uşoare, sărutări gurmande; vocea-i este blândă şi veselă; gesturile uşoare, precaute; iar mâinile-i aduc căldură, mângâieri şi jocuri etc. Copilul este şi el cuprins de o dragoste infinită, zâmbetul fiind cea mai emoţionantă mărturie. Fără îndoială, această iubire nu este încă decât o manifestare a mulţumirii şi recunoştinţei şi un ataşament condiţional. Ceea ce contează, esenţialul, este că iubirea se naşte.

Este foarte important să nu uităm că bebeluşul trăieşte această relaţie într-un mod fuzional, ca şi cum ar fi încă în burta mamei. Nou-născutul, la început, nu este conştient de limitele eului său, nu poate face distincţia între el însuşi şi restul lumii. Dacă el îşi mişcă un picior, se gândeşte că tot restul lumii se mişcă şi invers, dacă îşi vede mama mişcându-se, crede că el se mişcă. Dacă îi este foame, îşi imaginează că mamei şi lumii întregi le este foame. Pe scurt, eul său şi tot ce este în exterior formează un tot, sunt contopite. Aceasta este faza fuziunii infantile.

Îngrijirile materne în sine sunt cu adevărat minunate, dar ceea ce le creşte valoarea este faptul că reprezintă tot atâtea întreruperi ale stărilor penibile în care se găseşte bebeluşul; acesta nu numai că a pierdut confortul continuu al paradisului uterin, ci, mai mult, este ameninţat de tot felul de neplăceri asupra cărora el nu are nici o putere. În faţa frigului, singurătăţii, foamei şi morţii, el se simte neputincios. Nu doar starea de bine, ci chiar propria lui viaţă depind în întregime de mama sa. El este la mila ei. Căci puiul de om, dintre toate mamiferele, este singurul care se naşte neisprăvit; el este, într-un fel, prematur cu doi ani; trebuia să iasă din corpul mamei înainte ca volumul craniului său — şi deci al creierului său — să depăşească diametrul filierei materne. În plus, micuţul om, din nou singurul dintre toate mamiferele, se naşte gol. Din cauza acestei precarităţi, va trebui ca mama să îi ofere o cantitate nemăsurată de disponibilitate, de prezenţă şi de îngrijiri, pe scurt, de iubire. Această iubire va contribui la compensarea înfricoşătoarelor amintiri lăsate de trauma naşterii.

SFÂRŞITUL CELEI DE-A DOUA FUZIUNI

Sfârşitul acestei de-a doua fuziuni va fi mai puţin brutal decât acela care a încheiat-o pe prima. Acesta se va face progresiv. În fiecare zi, se va rupe câte unul dintre miile de fire care îl leagă pe copil de mamă. În anumite zile, un eveniment mai grav va destrăma chiar un mănunchi dintre aceste fire.

Bebeluşul va deveni conştient de separare la nivelul corpului său. Într-adevăr, bebeluşul nu va întârzia să perceapă că, dacă vrea să-şi mişte braţul, acesta se deplasează în faţa ochilor săi, dar numai braţul, nu şi tavanul, iar dacă îi este foame, mama nu intervine instantaneu. Voinţa sa nu stăpâneşte totul şi dorinţele sale nu sunt întotdeauna urmate de efect. Există, aşadar, lucruri asupra cărora poate acţiona şi există altele asupra cărora nu are nicio putere. Există, prin urmare, el şi ceea ce nu este el. Corpul îi este limitat şi puterea, restrânsă. Numai descoperirea limitelor sale îi dezvăluie propria identitate, îi oferă sentimentul propriului „eu". El devine astfel conştient că este o entitate diferită de tot restul lumii.

Cu toate astea, copilul se agaţă încă mult timp de această tendinţă de a-şi confunda eul cu exteriorul, de această iluzie că poate comanda totul. Până la trei ani, el încă încearcă să acţioneze ca un mic tiran care vrea ca dorinţele să-i fie ordine şi face crize de furie dacă nu obţine ceea ce doreşte. Dar el este, de asemenea, nevoit să constate că furiile sale nu schimbă realitatea: lucrurile şi oamenii rămân la fel. Astfel că, pe măsură ce creşte, va constata că este doar o individualitate separată, cu puteri limitate. Şi astfel se instalează această tristeţe profundă de a se şti izolat şi aproape neputincios.

Să nu uităm cât de importantă este mama în această evoluţie. În funcţie de atitudinea sa, ea va ajuta copilul să se diferenţieze sau, din contră, îl va lăsa să se împotmolească în fuziune. Căci acesta este cazul mamelor posesive care au interesul de a-l menţine pe copil în starea de dependenţă. Este, de asemenea, cazul

mamelor frustrate de un partener distant sau dispărut (divorțate, văduve) și care își redirecționează nevoia de afecțiune către copil.

În istoria separării, o dată este memorabilă: aceea a înțărcatului. Această sete neostoită de sânul și de corpul mamei este dublată de panică și de angoasă. Acum, bebelușul atinge o lipsă absolută. O asemenea aruncare în gol nu poate să nu lase urme.

O anume ființă va juca un rol fundamental în ruptura cu starea fuzională: tatăl. El este cel care spune „nu" cu autoritate, chiar cu cruzime. El este acela care o ia pe mamă pentru el, ducând-o departe sau așezând-o în patul lui, în timp ce bebelușul rămâne singur, la bunul plac al atâtor neplăceri (foamea, frigul, coșmarul, mizeria etc.). El este, de fiecare dată, cauza pentru care mama își abandonează bebelușul. El, cel care tranșează, este tăișul; dar el nu este singur, toți i se alătură: vârstnicii, educatorii, șefii de toate soiurile.

La prima lipsă, instalată în ziua expulsiei, când s-a pierdut prima fuziune, când s-a petrecut prima separare, se adaugă o a doua lipsă care se adâncește pe măsură ce se descompune cea de-a doua fuziune și este confirmată cea de-a doua separare. Și-acum ființa umană este măcinată de o „mare lipsă". Și-atunci, în acest gol se instalează un vis, „visul cel mare". Căci, deși puiul de om pare să se resemneze, în adâncul său așteaptă, speră, pe scurt, visează. Prima iubire îi este înscrisă pe viață în fiecare fibră din corpul său, în fiecare celulă a psihismului său. Oricât va crește, el va păstra nostalgia unei astfel de fericiri și, în inconștientul său, relația dintre el și mamă va rămâne prototipul oricărei relații amoroase. Pentru acest motiv el va fi mereu bântuit de nevoia de a găsi un atașament la fel de fuzional, în care își va putea distruge limitele unui eu izolat, neputincios și abătut, pentru a se avânta în celălalt și în lume, regăsind o formă de omnipotență și refăcând legătura cu beatitudinea. Să umple lipsa, iată ce îl va obseda întruna.

DESPRE IUBIREA INFANTILĂ

Relația mamă–copil ne condiționează iubirile viitoare. De la caz la caz, ea va favoriza formarea unui cuplu armonios sau, dimpotrivă, va așterne locul pentru neînțelegeri și infidelități. Din iubirea infantilă, anumite aspecte trebuie păstrate, iar altele trebuie eliminate.

Ceea ce caracterizează iubirea copilului este egocentrismul: pentru copil, a iubi înseamnă a se afla în nevoie de iubire. Nevoie fiziologică înainte de toate (nevoie de hrană, de căldură, de contact), dar și o nevoie psihologică (nevoie de prezență, nevoie de a-i fi alinate suferințele și supărările). El cere, chiar impune, ca neplăcerile sale să înceteze și să i se procure distracții. În curând, se va ataşa, iar nevoile lui primare vor fi dublate de cele afective. Cu siguranță, va da și el, la rândul său (zâmbetele sale, râsetele sale, gânguritul său), conștient că va produce și el plăcere; și totuși, ceea ce domină la copil este nevoia. Imaturitatea lui cerebrală, intelectuală, motorie fac din el o ființă în nevoie, un cerșetor.

În funcție de atitudinea părinților și mai ales de cea a mamei, iubirea infantilă va evolua spre o atitudine mai deschisă sau va rămâne fundamental egocentrică. Felul în care ne-au iubit părinții noștri, copii fiind, va fi determinant pentru felul în care ne vom comporta ca viitori îndrăgostiți; fără știrea noastră, viața noastră amoroasă va reedita aspecte ale vieții afective infantile. De asemenea, felul în care părinții noștri s-au iubit unul pe celălalt va condiționa evoluția cuplurilor noastre ulterioare; și fără să vrem, partenerii noștri vor fi înlocuitorii părinților noștri.

DACĂ PĂRINȚII NOȘTRI...

Dacă părinții noștri s-au iubit, avem cele mai mari șanse să formăm de la prima încercare un cuplu bazat pe iubire. Iată de ce este foarte important ca, încă de la început, copilul să-și vadă părinții mărturisindu-și afecțiunea, spre exemplu schimbând cuvinte sau gesturi de tandrețe.

Dacă părinții noștri nu prea s-au iubit, atunci nouă ne vor lipsi referințele sau reperele pentru construirea unui cuplu bun.

Mai rău chiar, vom avea tendința de a urma anumite trăsături ale acestui model. Să luăm exemplul părinților infideli. Consecințele vor depinde de context: copilul fie se va identifica, fie se va contra-identifica cu modelul. În cazul fetei, dacă mama era cochetă și seducătoare, dar, altminteri, nu prea iubitoare și puțin disponibilă pentru fiica ei, aceasta va respinge acest aspect al feminității; ea va ajunge ternă, va refuza jocul seducției și va afișa tendințe masculine. Invers, dacă mama era puțin seducătoare și prea puțin interesată de iubire, lăsându-și bărbatul cu setea pentru feminitate nestinsă — fapt de care fetița își dă foarte bine seama —, aceasta, în viitor, se va identifica cu fantasmele tatălui ei; ea va ajunge dorită, seducătoare și își va oferi câteva adultere.

Dacă părinții noștri ne-au iubit în cel mai bun mod posibil, nici sufocant, nici insuficient, cu o dreaptă măsură, viața noastră afectivă are toate șansele de reușită. Cu cât individul a fost mai bine iubit, cu atât mai mult va fi capabil să iubească și să accepte să fie iubit. Copilul învață ce este iubirea mai degrabă de la mamă. Pe această bază, micuțul sau micuța își va putea construi iubirea de sine și va ști să stabilească relații de iubire cu ceilalți, iubire de tipul bărbat–femeie și iubire în general.

Dacă părinții n-au știut sau n-au putut să ne iubească, viața noastră afectivă va fi compromisă. Ne putem întreba cum se face că părinții care (în afara unor excepții patologice) își iubesc copiii, se poartă totuși foarte frecvent într-o manieră aparent prea dură sau prea distantă, chiar stupidă, astfel că majoritatea oamenilor se plâng că n-au fost iubiți așa cum și-ar fi dorit.

Poate pentru că părinții, deși iubitori, pot face greșeli. Unii dintre ei au un caracter urât, alții sunt anxioși, chiar depresivi, unii muncesc mult și sunt cel mai adesea absenți sau obosiți, alții își critică odrasla în public sau o compară cu verișorul, unii nu simt nevoile copilului și așteaptă ca acesta să se comporte după cum doresc ei, unii îl iubesc prea mult, îl sufocă, îl cocoloșesc — posesivii —, alții oferă condiționat iubirea: „Te iubesc dacă ești cum te visez, dacă faci ce vreau eu. N-o să te mai iubesc dacă nu ești..., dacă nu faci..." (Dar cum să fii așa, exact așa? Dintr-odată, copilul trăiește cu frica de a nu mai fi iubit). În fine, sunt și aceia care nu pot iubi pentru că nu se iubesc pe ei înșiși,

copilul care a fost odată fiecare dintre ei nefiind nici el iubit; ei nu pot decât să proiecteze asupra propriului lor copil lipsa de apreciere de care ei înșiși au avut parte.

Bineînțeles, responsabilitatea părinților trebuie ușurată amintindu-ne că pofta de iubire a bebelușului este de neostoit, chiar tiranică și că, orice am face, va fi întotdeauna prea puțin. Pe de altă parte, copilul își consideră părinții niște ființe atotputernice, perfecte, neobosite, pe scurt, niște dumnezei; el este, inevitabil, dezamăgit când nu primește ceea ce așteaptă.

Oricare ar fi modul de iubire greșit, rezultatul este mereu același: dacă părinții (și adulții în general), care au în mod necesar dreptate, nu-și iubesc îndeajuns copilul, atunci înseamnă că acesta nu este demn de iubire. Astfel se naște ne-iubirea de sine, ale cărei consecințe sunt importante, chiar tragice (în special în viața afectivă), și se perpetuează atâta vreme cât nu se depune o muncă asupra sinelui. Prima consecință, și cea mai gravă, este eliberarea unei incomensurabile nevoi de iubire care se va adăuga la „marea lipsă" și va exacerba căutarea iubirii. Și astfel se pecetluiește destinul celor mai mulți dintre oameni, continuu îndrăgostiți de iubire și mereu într-o neobosită căutare a unui Altul de negăsit. Ei merg din femeie în femeie și din bărbat în bărbat, cerșind iubirea: „Mă iubești?", „Mă iubești?"... „Iubește-mă...!"

Acești rău-iubiți ai copilăriei, condamnați la a nu se iubi ei înșiși, sunt coșuri fără fund. Lipsa lor este de așa natură, încât oricâte comori de iubire, de admirație și de reasigurare i-am aduce, aceasta ar rămâne tot un hău. Da, nimic nu e mai rău decât să nu te iubești tu însuți.

Fiecare greșeală de-a părinților și, mai general, de-a adulților contribuie la adâncirea acestui gol la copil. Uneori survine un eveniment mai important care produce o rană punctuală; poate fi un eveniment aparent anodin, dar luat rău (un gând, un lucru uitat...) sau un eveniment mai grav (o nedreptate flagrantă, o violență, un abandon mai mult sau mai puțin real...); alte incidente vor întreține sau vor agrava această rană și durerea ei, astfel încât, la orice vârstă, va fi gata să se redeschidă și să ne influențeze viața.

CÂND COPILUL SE PROTEJEAZĂ

Pentru a se apăra de modurile greşite de iubire, de frustrări, de răni, de suferinţe şi de temerile care apar, copilul elaborează un sistem de protecţie.

Extrem de sensibil, el se înconjoară de o carapace, astfel încât să fie mai puţin permeabil la evenimentele exterioare, să resimtă mai puţin suferinţele care îi sunt produse. Dar la unii dintre ei, miezul rămâne vulnerabil — fără îndoială, un defect al cuirasei. Această carapace va jena semnificativ comunicarea în cadrul cuplului.

Docil, va înălţa o faţadă înaintea personalităţii sale reale, faţadă construită la comandă, după dorinţele părinţilor. Aceasta este menită să le placă acestora, în speranţa de a fi iubit, şi să nu le displacă, scutindu-l astfel de respingere şi de pedepse. Puţin câte puţin, acest eu fals devine o a doua natură; iar copilul nu va mai şti ce îi aparţine cu adevărat, care-i sunt adevăratele dorinţe, adevăratele plăceri, adevăratele emoţii, adevăratele reacţii. Va fi desprins de el însuşi. Când va veni timpul să iubească, aceste faţade vor juca feste relaţiilor amoroase: bazate pe aparenţe, acestea vor fi false, iluzorii; iar cum iluziile nu rezistă la încercarea vieţii în doi, cuplul nu va întârzia să intre în criză.

Temător, îşi pune o mască pentru a-şi ascunde slăbiciunile, ruşinea, răutăţile. Masca de tipul „copilului drăguţ" este cel mai frecvent purtată şi cea care conferă dreptul la iubirea altora. O va purta, cu siguranţă, toată viaţa, fără să fie conştient de cantitatea de negare de sine şi de laşitate pe care o implică. Aceste măşti le vor juca amanţilor aceleaşi feste ca şi faţadele.

Prudent, elaborează şi pune la punct un sistem de credinţe şi de comportamente destinate evitării pedepselor administrate de părinţi şi obţinerii bunăvoinţei lor. Aceste credinţe şi comportamente, repetate de mii de ori, sunt memorate şi ajung să reprezinte programe de supravieţuire care sunt reactivate de fiecare dată când situaţia o impune. Nenorocirea este că aceşti colaci de salvare vor fi folosiţi şi la vârsta adultă, în circumstanţe asemănătoare celor din copilărie, dar care, în realitate, sunt diferite; de aici, suferinţe inutile şi reacţii inadaptate, ale căror efecte vor fi extrem de perverse în cadrul relaţiilor amoroase.

IPOTECI PE IUBIRILE DE MÂINE

Tot ceea ce se petrece în copilărie ne ipotechează viitoarele relaţii amoroase:

- Sentimentul nostru că nu am fost suficient de iubiţi ne va determina să căutăm o fiinţă capabilă să remedieze acest deficit. Chinul rănilor noastre ne va împinge să-l căutăm pe acela sau pe aceea care va şti să le panseze. Totuşi, aceste iubiri stabilite pe o lipsă şi pe o rană riscă să fie temporare. Nevoia fiind în mod fundamental insaţiabilă, iar rana în mod real de nevindecat, partenerul se va lăsa, în cele din urmă, păgubaş. Pe de altă parte, setea noastră de iubire fiind imensă, noi o proiectăm prea repede asupra unor fiinţe incapabile să o ostoiască.

Joël o întâlneşte pe Sylvie şi are impresia că vede în ea cea mai tandră femeie din lume. În realitate, Sylvie se va dovedi a fi o femeie aspră şi rigidă, datorită reprimărilor din copilărie. Astfel, Joël nu a văzut-o pe femeia reală, ci doar proiecţia visului său de femeie tandră. La rândul ei, Sylvie este şi ea dezamăgită pentru că l-a crezut pe Joël un adult, în timp ce acesta se dovedeşte imatur. Doar o muncă asupra noastră înşine ne poate scăpa de deficitul de iubire şi de rănile noastre.

- Nevoia maladivă de a fi iubiţi ne va expune la nenumărate suferinţe şi temeri. Suferinţele corespund redeschiderii unor răni vechi cu ocazia unor evenimente care amintesc de o situaţie din trecut. Temerile gravitează în jurul posibilităţii de a fi mai puţin iubiţi sau, şi mai rău, părăsiţi. Orice reprezintă un motiv de teamă şi de suferinţă, cu atât mai mult cu cât orice este interpretat în mod defavorabil: cuvintele sau tăcerile, gesturile sau absenţa lor, atitudinile, neglijenţele, întâlnirile, programele, toate constituie tot atâtea ameninţări de pierdere a iubirii, indicii de trădare, chiar de abandon. Şi, inevitabil, se ajunge la un fel

de resentiment împotriva celui (celei) care are puterea de a provoca în noi sentimente atât de penibile; este perfect normal, atâta timp cât nu urâm mai mult decât iubim. Partenerul ajunge să-şi dea seama de ambivalenţa noastră şi să fie tulburat. Aici, din nou, un travaliu personal va putea să ne salveze de nevoia noastră de a fi iubiţi şi de temerile care rezultă. Astfel, ajunşi la poziţia de fiinţă stabilă, fermă, liberă de excesul emoţional, vom putea accede la un alt nivel de iubire, iar partenerul nostru, liber să fie el însuşi, adică diferit de noi, ne poate iubi fără restricţii.

- Lipsa noastră de iubire faţă de noi înşine va avea consecinţe importante asupra vieţii noastre şi a relaţiilor viitoare: ne va împinge fără încetare să căutăm pe cineva care să ne iubească în locul nostru, care să ne redea stima de sine, încrederea în noi; pentru partener, este o muncă de Sisif care riscă să-l descurajeze. Alte consecinţe: ne va face incapabili să iubim cu adevărat, ne va jena în a primi iubirea celuilalt şi, în cele din urmă, ne va induce un caracter urât, făcându-ne să bâjbâim în contextul acestui eu defectuos, acestui orgoliu care ne face suspicioşi, vulnerabili, egocentrici, perfecţionişti din vanitate; fiindcă am fost noi înşine judecaţi, vom judeca la rândul nostru, vom condamna, vom culpabiliza (atât pe noi înşine, cât şi pe ceilalţi), acest fel de paranoia făcându-ne să suferim în mod inutil şi să ne stricăm relaţia cu partenerul. Pentru a ieşi din această lipsă de iubire de sine, va trebui întreprins un travaliu de reconciliere cu sine.
- Nevoia noastră de relaţie fuzională care ne vine din copilărie va putea, de asemenea, să ne ducă iubirile de mâine într-un impas. Dar asupra acestui fapt vom reveni.

FEMEIA, BĂRBATUL ŞI MAMA

Ca fiinţe sexuate, femeia şi bărbatul plătesc scump moştenirea lăsată de iubirea infantilă.

- Bărbatul este, fără îndoială, cel mai prins; în cuplul său de adult, el regăseşte o persoană de sex opus, aşa cum era

situaţia şi în cuplul său originar. Acolo unde era mama, este acum soţia. Femeia are de la mamă mirosul, vocea, faţa, braţele, sânii, sexul şi gesturile mamei, psihismul mamei. Iar el, el se cuibăreşte lângă acest corp, lângă aceşti sâni, în aceste braţe; mai mult, el intră în acest sex prin care a trecut, în acest pântece în care a fost adăpostit. Cum să nu ne gândim că astfel bărbatul, mai mult sau mai puţin inconştient, fantasmat, trăieşte o reîntoarcere la fuziunea infantilă uterină? Cum să nu ne gândim că face toate acestea şi pentru a-şi lua o amânată revanşă faţă de acela care l-a deposedat: tatăl? În cazul bărbatului, relaţia cu o persoană de acelaşi sex cu mama determină numeroase probleme.

- De vreme ce nevoia lui de iubire se raportează la modelul matern, el vrea să fie iubit cu o iubire absolută şi fuzională: intens, total, permanent, necondiţionat. Dacă mama l-a copleşit, el va cere în continuare acelaşi lucru. Dacă mama l-a frustrat, el vrea să fie despăgubit. Oricum, el se condamnă la a rămâne nesatisfăcut, căci nicio femeie nu va putea să-i ofere mereu aceeaşi dăruire de sine, aceeaşi disponibilitate, aceeaşi toleranţă.
- Nevoia sa de iubire intră în conflict cu nevoia de autonomie; sentimentele îi sunt confuze: îşi doreşte libertatea, dar nostalgia îl împinge spre fuziune cu riscul de a ajunge captiv. El vrea independenţa, iar dorinţa lui îl aduce în limitele unui corp în care era închis şi de care riscă să fie din nou împrejmuit. „Te evit şi te doresc, vreau să fiu liber şi mă dăruiesc ţie, te iubesc şi te urăsc."
- Respectul faţă de mamă şi, dincolo de acesta, interdicţia incestului îi pot handicapa dorinţa pentru această femeie a cărei tandreţe şi al cărei corp sunt şi ele materne. Această dialectică madonă-târfă se va putea afla la originea infidelităţii, la care, de asemenea, vom reveni.
- Pentru femeie, moştenirea lăsată de iubirea infantilă este poate mai puţin grea, căci fiinţa pe care o întâlneşte în iubire este de alt sex decât mama. Acest fapt nu împiedică supravieţuirea unei nevoi de iubire absolută şi fuzională,

căci felul în care a fost ea iubită cândva îi este înscris în memorie.

În realitate, pentru femeie, problemele moștenirii vor ajunge la ea prin bărbat, un bărbat care este afectat de mamă, de nostalgia unei mame care îl face să ceară să fie iubit în mod matern (ceea ce femeile din ziua de azi refuză din ce în ce mai mult), cu un atașament pentru mamă care o face pe aceasta din urmă omniprezentă și care o transformă într-o rivală redutabilă pentru parteneră, plus ambiguitățile pe care amintirea mamei le creează în jurul dorinței masculine.

Un bărbat întru totul copleșit de copilărie: cum ar putea ea distinge în această ființă care îi cere tandrețea, care este copilul și care este adultul? Cum să deosebească în ea însăși pe cea care îngrijește copilul de cea care iubește adultul? Și cum ar putea să nu fie dezamăgită când, lovindu-se de suferință și dificultăți, aștepta un bărbat matur, iar ceea ce vede este, de fapt, un copil pierdut?

Este, prin urmare, adevărat că iubirea mamei apasă greu asupra iubirilor bărbatului adult și, în general, asupra destinului său. Pe vremuri existau ritualurile de inițiere. Adeseori, cu cruzime, acestea îi smulgeau pe băieți din brațele materne și le tăiau cordonul ombilical, un adevărat exercițiu de decondiționare. În lipsa ritualurilor, a fost inventat machismul* care constă în desconsiderarea, minimalizarea, disprețuirea femeii cu scopul de a exorciza amprenta maternă și de a se sustrage puterilor feminine. În realitate, doar printr-un travaliu psihologic voluntar, realizat, de preferință, cu ghizi ai dezvoltării, se poate ieși din infantilismul iubirii și se poate învăța cu adevărat iubirea.

Era indispensabil să analizăm acest „mare vis" și „marea lipsă" care îl susține, căci acesta ne va conduce, de-a lungul întregii vieți, iubirile, în rai sau în iad.

De-acum, copilul va crește. El se va desprinde din ce în ce mai mult de mamă. Va alunga visul de fuziune în străfundurile ființei, până la a-l uita.

* Cf. Florin Marcu, *Marele dicționar de neologisme*, Editura Saeculum I.O., București, 2000, „Doctrină potrivit căreia bărbatul își face simțită superioritatea față de femeie". (*N.t.*)

Capitolul 2
De la vis la realitate

Copilul a crescut. Adolescent sau adult, are vârsta iubirii. Se îndrăgostește. Atunci, așa cum dintr-un vulcan adormit țâșnește brusc focul, visul său de fericire extremă, dorința sa de fuziune se aprind din nou. La început, iubirea este trăită cu pasiune. Mai târziu, apar și problemele.

A FI ÎNDRĂGOSTIT

A fi îndrăgostit este o stare de grație, este magie, poezie, metafizică. Dar este și o realitate foarte intensă: o explozie de energie vitală, o multiplicare a ființei, o exaltare a sensibilității, o proliferare a creativității. Totul este intens, dens, plin. Ai senzația că ești mai viu ca niciodată, conectat cu propria esență și cu esența lumii, împăcat cu sine și cu existența. Totul este bun,

vesel, uşor, armonios. Abolită-i agresivitatea, eşti indulgenţa întruchipată. Cu celălalt totul este bine, îl accepţi pe de-a-ntregul, necondiţionat.

Este adevărat că starea de îndrăgostire înalţă conştiinţele la un nivel fabulos şi constituie o îmbogăţire prodigioasă a personalităţii. Ea determină o adevărată metamorfoză a fiinţelor umane sau, mai bine spus, o renaştere care le poartă spre înfăptuirea de minuni. Ca iluminaţi de un fel de transcendenţă, oamenii ajung să se depăşească pe ei înşişi, să facă să triumfe ce este mai bun în ei: iată-i mai deschişi, mai receptivi, mai împăciuitori, nu doar faţă de iubitul(a) lor, ci şi faţă de întreaga lume; iată-i cum decid să împingă şi mai departe realizarea talentelor lor. Ca loviţi de o forţă cosmică, încep să trăiască intens, sursele lor de energie fiind astfel înzecite. Ca atinşi de graţie, simt cum simţurile le devin din ce în ce mai ascuţite şi mai ample. Ca purtaţi de o formă de absolut, cred că pot iubi totul şi în pofida a orice, pe vecie. Iubirea îi inundă şi iubesc lumea întreagă, iradiind atâta fericire încât ajung să fie drăguţi şi generoşi cu tot ce îi înconjoară. Iubirea a ajuns universală. În ansamblu, fericirea le este imensă şi uneori devine aproape euforie.

La această stare de fericire contribuie mai multe procese psihice.

CEA DE-A TREIA FUZIUNE

„Tu şi eu formăm un tot." Cei doi îndrăgostiţi sunt de nedespărţit. Fac totul împreună, descoperă totul împreună, împărtăşesc totul: emoţiile, dorinţele, evenimentele, visele, proiectele. Iar comuniunea este absolută şi plină de viaţă. Cu atât mai mult cu cât fiecare nu se gândeşte decât cum să-i facă plăcere celuilalt: este atent, chiar precaut, se mulează după gusturile celuilalt, trăieşte emoţiile acestuia şi chiar aderă la ideile lui. Mai mult decât să se adapteze, ei se adoptă. Este vorba, prin acest mers în întâmpinarea celuilalt, în interiorul celuilalt, de a-şi pune în rezonanţă vibraţiile. Intimitatea fizică este strânsă şi ardentă. Îndrăgostiţii nu se mai satură de a fi alături, de a fi în contact, orice ar face. Când mănâncă, rămân lipiţi unul de celălalt, când

merg, se ţin de mână sau de după talie. Când dorm, se contopesc. O dorinţă pe cât de arzătoare pe atât de nouă îi împinge unul către celălalt. O poftă mereu nepotolită de a-şi vorbi şi de a se cunoaşte îi ţine unul aproape de celălalt. Şi-ntr-adevăr, formează un singur tot. Acest „tot" se cheamă „noi" şi reprezintă ceva fabulos.

Astfel, starea de îndrăgostire acţionează ca un adevărat miracol al cărui rezultat este această uniune atât de totală, încât am putea s-o considerăm perfectă. Dincolo de această încântare omenească răzbate o fericire de esenţă metafizică, pentru că această fuziune este sfârşitul dualităţii, al stării de separare dintre fiinţe; este unitatea regăsită.

IDEALIZAREA (NUMITĂ „SUPRAVALORIZARE" DE CĂTRE FREUD ŞI „CRISTALIZARE" DE CĂTRE STENDHAL)

„Eşti cea mai frumoasă...", „Sunt formidabil...", „Iubirea este minunată". Partenerul (partenera), propria persoană şi iubirea sunt idealizate în acelaşi timp. Pentru aceasta, fiecare se lasă în voia unui joc al proiecţiilor şi al înfrumuseţărilor care transformă partenerii în personaje factice: fiecare îl vede pe celălalt nu aşa cum este, ci aşa cum şi-ar dori el ca acesta să fie, aşa cum a visat el că ar trebui să fie persoana iubită. Cu alte cuvinte, îl vede aşa cum îi convine lui, cu riscul scotomizării trăsăturilor care nu îi convin. El iubeşte, prin urmare, o proiecţie a fantasmelor sale asupra celeilalte persoane şi nu persoana reală.

Invers, pentru a plăcea celuilalt, fiecare se va prezenta într-o formă pe care o crede agreabilă acestuia; fiecare dintre cei doi îşi va modela, în consecinţă, propria personalitate pentru a se conforma dorinţelor şi nevoilor celuilalt, accentuând trăsăturile care par să-l satisfacă, estompându-le sau mascându-le pe acelea care prezintă riscul de a-i displăcea acestuia. Şi cum este atât de dificil să cunoşti cu adevărat dorinţele şi nevoile profunde ale celuilalt, îi împrumutăm acestuia propriile noastre aşteptări, ceea ce, în cele din urmă, denaturează jocul.

Trebuie să mai ştim şi că idealizarea propriului(ei) partener(e) este o autopromovare: dacă o femeie(un bărbat) atât de „bine" ca aceasta(acesta) este interesat(ă) de mine, atunci nici eu nu sunt „un oarecare"! Narcis surâde imaginii sale reflectate, iar Margareta râde cu hohote în oglindă.

IDENTIFICAREA

„Eu sunt tu, tu eşti eu, suntem asemenea." Această voinţă de a fi asemenea celuilalt se bazează pe mitul „sufletelor pereche", conform căruia, pentru a atinge marea iubire, cei doi trebuie să semene unul cu celălalt. Fără îndoială că la temelia acestei uniuni, în virtutea acelui „cine se aseamănă se adună", există similitudini în gusturi, sensibilităţi, idei şi interese apropiate. În starea de îndrăgostire, se merge mult mai departe, fiecare încercând din răsputeri să ajungă identic celuilalt. Astfel, fiecare copiază atitudinile, gândurile, limbajul celuilalt, îşi apropriază emoţiile, gândurile celuilalt, adoptă polii de interes ai celuilalt, îi satisface până şi cele mai mici rugăminţi. Invers, ştergem ceea ce ne diferenţiază prea tare de acesta, limitându-ne expresiile personale, renunţând la aşteptările noastre şi pierzând din vedere propriile noastre plăceri. Interesant este că imităm mai ales ceea ce iubim la celălalt din sine, adică propriile noastre proiecţii asupra celuilalt: şi aici, Narcis ne manipulează. Mai mult chiar, tot trăind împreună, partenerii ajung, în mod spontan, să semene între ei. Rezultatul este că celălalt devine dublul eului nostru, geamănul nostru, clona noastră.

CRIZA

Timpul care trece, uzând treptat sentimentele, împrăştie euforia. Viaţa cotidiană înmulţeşte dovezile de adevăr. Adevărul ţâşneşte din incidente minore: el vrea să facă dragoste, ea nu are chef; ea vrea să meargă la teatru, el preferă să urmărească un meci. Şi zi de zi, noapte de noapte, fiecare este obligat să devină cât mai mult el însuşi, adică mai aproape de adevăratele sale gusturi, de adevăratele sale dorinţe şi mai precis de maniera sa de a fi şi de a acţiona. Pe scurt, fiecare tinde să-şi reafirme adevărata personalitate.

Cât despre viziunea despre partener(ă), şi ea se modifică. Privim altfel, gândim altfel: perspectivele sunt mai puţin roz, fantasmele se volatilizează, aparenţele se dizolvă, asemănările dispar, faţete necunoscute se revelează. Fiecare crede că celălalt s-a schimbat, dar nu: redevine el însuşi. Astfel, lucrurile împărtăşite se reduc, pe măsură ce şi gesturile de tandreţe şi de mângâiere devin din ce în ce mai puţin pasionale.

În cele din urmă, cele trei procese care susţineau starea de îndrăgostire se fac ţăndări. Fuziunii îi urmează de-fuziunea, idealizării luciditatea, identificării diferenţierea. Şi, cu atât mai bine, căci, deşi cuprindeau energii pozitive, aceste procese ascundeau şi germenii distrugerii.

IUBIREA, PRIZONIERĂ A FUZIUNII CONTINUE

Împinsă la extrem şi trăită încontinuu, fuziunea constituie un impas al stării de îndrăgostire. Nu mai există alteritate, ci numai unitatea (1+1=1). Ea reduce radical toate diferenţele şi, prin urmare, toate posibilităţile dorinţei. În cele din urmă, intimitatea va seca.

Mai mult, fuziunea conduce la patru trasee fatale pentru iubire:

- Înstrăinarea: la început, înstrăinarea este, de cele mai multe ori, contractuală şi fericită. Pe baza unui acord tacit, fiecare acceptă, doreşte chiar, ca celălalt să aibă un ascendent asupra lui, să îl vegheze (să ştie ce gândeşte, ce face), să aibă un drept de proprietate („Îţi aparţin", spun îndrăgostiţii). Fidelitatea vine de la sine, nu este nicio promisiune luată, nicio obligaţie decretată; fiecare şi-a lăsat libertatea în seama celuilalt. Există însă cazuri în care înstrăinarea este impusă de un partener posesiv sau tiranic. În orice caz, în ambele situaţii, partenerii îşi pierd personalitatea; ei nu trăiesc decât pentru celălalt, prin celălalt, prin intermediul celuilalt.

- Dependența: este acea nevoie imperioasă de a fi iubit fără niciun moment de slăbiciune sau de absență, iubire fără de care individul se îmbolnăvește, slăbește, nu mai trăiește, nu mai există. Dependentul are mai multă nevoie de a fi iubit decât de a da iubire, iar nevoia îi este insațiabilă; este ca un sac fără fund care cere fără încetare să fie umplut. Totul se petrece ca și cum acesta nu s-ar iubi și i-ar cere celuilalt să-l iubească în locul lui. Revendicările sale riscă să-l epuizeze pe partener.
- Posesivitatea: partenerul care oferă iubirea trebuie să-i aparțină celui care o primește, și doar lui. Și pentru că îl are pe acesta înăuntrul propriei ființe, îl transformă în proprietatea sa.
- Regresia: fuziunea absolută ține de fuziunea infantilă din prima copilărie; este o formă de regresie.

Pentru toate aceste motive, fuziunea absolută, pe care am fi crezut-o chintesența intimității, este mormântul acesteia. Pentru ca iubirea să trăiască, sunt necesare două individualități distincte, puternice și independente, între care să curgă seva dorinței și fluxul vieții. Autonomia este necesară.

IDEALIZAREA PĂCĂLEȘTE IUBIREA

A face din iubire un joc al măștilor și fantasmelor este ca și cum ai meni-o absurdului și morții. În locul plânsetelor și dezamăgirii de la sfârșitul acestui joc de artificii, să ne bucurăm de luciditatea care ne-a fost hărăzită și care este garanția adevăratei iubiri.

IDENTIFICAREA RUINEAZĂ IUBIREA

Ce se întâmplă cu iubirea atunci când o jucăm cu partenerul ce ne-a devenit replică? Stagnează, se usucă, moare. Iubirea este făcută din mișcări de la unul către celălalt, mișcări provocate de excitația sexuală, de sentimente, de nevoia de a cunoaște și de a se face cunoscut, nevoia de a spune și de a auzi. Cu alte cuvinte, dorința în sensul ei cel mai larg este adevăratul motor al schimbărilor. Dar, atunci când acela din fața noastră ne-a devenit asemenea, nu-l mai putem dori. Dorința presupune o diferență: atracția se naște dintr-o asimetrie, curiozitatea se naște din necunoscut și din imaginație, curenții (în special curenții de energie) se nasc dintr-o diferență de nivel. În mod contrar, „identicul" și „prea cunoscutul" ucid dorința. Mai putem simți vreo dorință pentru celălalt atunci când este atât de asemănător? Ce mai avem de descoperit la celălalt atâta timp cât el nu ne este decât copie fidelă? Neexistând denivelare, apa stagnează și se transformă într-o mare moartă.

Relația între cei asemănători este atât de ternă, iar partenerii atât de obișnuiți, încât unul dintre ei va sfârși prin a căuta în afara cuplului gemelar o ființă diferită, o ființă care să nu fie el însuși și pentru care el să fie altcineva. Într-un cuvânt: un străin.

Atunci când celălalt se revelează ca fiind diferit, în loc să fim dezamăgiți, să binecuvântăm această diferență care va permite o relație vie.

Pe moment, aspectele pozitive ale crizei nu sunt remarcate, iar partenerii se lasă invadați de tot felul de temeri:

- Frica-dezorientare în fața acestui(ei) necunoscut(e) care se descoperă și pe care nu l-am anticipat: cine este el(ea) cu adevărat? Îl(o) voi putea înțelege? Mă va putea el(ea) înțelege? Suntem oare compatibili? Ne mai putem iubi? Atâtea întrebări care sugerează că punctele de reper s-au volatilizat, că cei doi parteneri sunt destabilizați, iar relația, deteriorată.
- Frica-angoasă în fața viitorului de-acum imprevizibil. Acest bărbat(această femeie) care redevine un(o) altul(alta) ia distanță, se autonomizează. Până unde se va îndepărta? Și dacă mă abandonează? În această situație, frica se învecinează cu panica. Pierderea vizibilității sau, și mai rău, dispariția proiectelor comune, alte puncte de reper, contribuie în egală măsură la destabilizare.
- Frica-suferință: chinuri obsedante datorate lipsurilor afective și frustrărilor sexuale, rană a frazelor jignitoare, chiar ucigătoare, primite în timpul confruntărilor, și mai cu seamă sfâșiere a ego-ului care se biciuiește: „Ea(el) se retrage

moment critic (să zicem „sensibil"), în acest caz naşterea îi imprimă un ataşament profund pentru acest ceva existent.

Fenomenul de întipărire există, de asemenea, la fiinţa umană care prezintă şi ea mai multe perioade sensibile pe parcursul vieţii; ele corespund unor momente de emoţie puternică. În cazul omului, legea s-ar putea enunţa astfel: obiectul de iubire spre care noi ne îndreptăm este acela care s-a impus prin intermediul simţurilor (în special vederea şi auzul) în momentele cruciale ale copilăriei noastre. În primii ani de viaţă, unul sau poate două, trei lucruri au fost întipărite în noi de una dintre persoanele care ne-au fost apropiate, cel mai frecvent părintele de sex opus; ceea ce ne va face să ne ataşăm pe viaţă de acesta. Mai târziu, această amprentă s-ar putea dezvolta în raport şi cu o altă persoană care, printr-una sau mai multe trăsături, fizice sau psihice, seamănă cu prima. Astfel, acel lucru întipărit iniţial ne predispune la un ataşament faţă de orice fiinţă care seamănă cu „întipăritorul"; este ca o cochilie de scoică, o formă de aşteptare în care, într-o bună zi, îl vom instala în mod firesc pe cel(cea) de care suntem îndrăgostiţi. La rândul său, cel iubit ne va întipări o altă amprentă, iar noi ne vom ataşa de el, de ea. Aceste amprente de tipul păpuşilor ruseşti constituie o importantă forţă de coeziune.

BAZELE FIZICE

NEVOIA DE SECURITATE ŞI DE ÎMPLINIRE

Femeia, la fel ca şi bărbatul, simte o nevoie legitimă de a avea o relaţie stabilă şi exclusivă care ar trebui să constituie pentru cuplu un spaţiu optim de înflorire (atât pe plan psihologic, cât şi sexual), iar pentru copii o garanţie a unei dezvoltări armonioase. Dar ar trebui ca siguranţa să nu aducă cu sine rutina, cea care conduce la uzura cuplului.

VISUL UNEI „MARI IUBIRI"

Am analizat în *Capitolul 1* izvoarele acestui vis provenit din „marea lipsă", ea însăşi născută din nostalgia paradisului pierdut al copilăriei şi al vieţii fetale. Cultura a preamărit acest vis, făcând apel mai ales la imaginar pentru a-l descrie. Legendele, poveştile, arta grafică evocă cupluri eterne.

În Occident, cultura romantică a transformat iubirea în marea afacere a vieţii. Transformare care se continuă şi-n zilele noastre: romanele, filmele şi desenele animate le fac şi-acum pe femei, fetiţe, şi chiar pe bărbaţi să viseze, chiar dacă o recunosc sau nu. Unele îl aşteaptă pe Făt-Frumos, alţii o caută pe Frumoasa din Pădurea Adormită. Nimeni nu se poate împotrivi propriilor visuri, cu atât mai puţin inconştientului colectiv care poartă în el cam aceleaşi reverii.

Trebuie totuşi să spunem că modalitatea în care tratează romantismul iubirea nu te învaţă să iubeşti cu-adevărat.

BAZELE SPIRITUALE

Spiritualitatea nu înseamnă în mod necesar apartenenţa la o anumită religie sau credinţă într-un zeu. Este o caracteristică psihică specifică fiinţelor umane. Este chiar o nevoie. În schema nevoilor umane reprezentată ca o piramidă, Maslow, fondatorul psihologiei transpersonale, situează nevoia de spiritualitate în vârf. Este adevărat că totul se întâmplă ca şi cum dincolo de nevoile fiziologice fundamentale (a mânca, a bea, a dormi etc.) şi de cele psihologice de bază (stima de sine, recunoaşterea etc.) sau chiar mai înalte (împlinirea), există o nevoie superioară: nevoia de transcendenţă. Este necesitatea de a da un sens existenţei şi suferinţelor noastre şi un sens care să depăşească „eul"; ea cuprinde nevoia de legătură, adică de a lega existenţa noastră de aceea a altor fiinţe şi de univers. Pe scurt, spiritualitatea este aceea care permite trecerea de la o conştiinţă mărginită asupra eului la o conştiinţă deschisă lumii. Această evoluţie a spiritului ar trebui să fie scopul întregii existenţe umane.

Care ar fi raportul dintre spiritualitate, iubire și fidelitate? Iubirea poate conduce la spiritualitate, iar spiritualitatea poate inspira fidelitate.

IUBIREA POATE CONDUCE LA SPIRITUALITATE

Analizând „marea lipsă" (în primul capitol), i-am conferit drept origine pierderea stării de fuziune cu mama. Să fie oare suficient? Pierderea este prea mare, prea profundă ca să ne oprim la această unică explicație. Și dacă ar proveni și din pierderea unei stări de uniune mai vaste și mai transcendente pe care umanitatea va fi cunoscut-o în vremuri imemoriale și la care încă mai aspiră? Și dacă, prin contopirea lor, femeia și bărbatul ar încerca să restaureze această unitate originară a cărei nostalgie o poartă și să pună astfel capăt acestui prezent al separării, al limitării?

Toate miturile din toată lumea evocă niște timpuri în care unitatea *exista*: unitate a ființei, în care masculinul și femininul se contopeau, unitate a universului în care tot ceea ce era „creat" era un tot. Nu există însă fum fără foc. De ce am căuta dacă nu am ști deja ce căutăm?

Potrivit mitului androginului, imaginat de Aristofan și relatat de Platon, la început nu era decât un singur sex, ființa fiind în același timp femeie și bărbat. Ea avea ambele sexe, pe cel feminin și pe cel masculin, așa cum avea două capete, patru brațe și patru picioare. Era foarte fericită și foarte puternică. Invidioși, zeii i-au cerut lui Zeus să o taie în două. Și astfel s-au născut două ființe separate: femeia și bărbatul, fiecare cu un singur sex. De atunci, fiecare jumătate nu conteneşte să deplângă unitatea pierdută și să viseze să o regăsească. Sentimentul de îndrăgostire este o aspirație de a realiza acest vis, intimitatea și *a fortiori* actul sexual, o tentativă extremă de a-l concretiza.

Și Geneza face referire la un trecut de unitate. Modalitatea în care, conform acestui text, Dumnezeu a creat bărbatul și femeia ar putea explica nevoia de uniune. Creatorul a zămislit mai întâi o unitate, o ființă pe care a numit-o Adam. Apoi, el l-a dedublat pentru a crea o dualitate — Adam și Eva (versetul 2–21). De ce

să nu ne imaginăm că în fiecare dintre descendenții lor persistă o nostalgie a unității? Și cu atât mai mult cu cât creatorul îi îndeamnă pe oameni să se însoțească: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va uni cu femeia sa și vor fi amândoi un trup"* (versetul 2–24). De altfel, se pare că în Eden, Adam și Eva, deși diferiți, nu erau separați: „Adam și femeia lui erau amândoi goi și nu se ruşinau" (versetul 2–25). Fără îndoială, la această vârstă de aur, fericirea nu însemna doar trai fără de trudă, suferință și teamă într-o grădină scăldată de soare, cu rod îmbelşugat, fântâni susurând și înveselită de cântecele păsărilor, ci, fără îndoială, și viață, diferită de cea materială, într-o strânsă comuniune și simțindu-se un tot? Căci, *a contrario*, nenorocirea ce se-abate asupra lor, imediat ce mănâncă fructul oprit, constă în înțelegerea faptului că sunt, de aici înainte, despărțiți: „Atunci li s-au deschis ochii la amândoi și au cunoscut că erau goi și au cusut frunze de smochin și și-au făcut acoperăminte" (versetul 3–7). Iar lui Dumnezeu care îi chema, Adam i-a răspuns: „[...] și m-am temut, căci sunt gol, și m-am ascuns" (verset 3–10). Dar ruşine le este de sufletele lor despărțite, de trupurile lor îndepărtate, de străinii ce-au devenit. Cum să nu ne gândim că, din acea clipă, îi va stăpâni sentimentul unei separări totale și îi va bântui amintirea acelor vremuri de uniune? Și-atunci, dorința aceasta de fuziune nu ar fi legată de amintirea inconștientă a acestor timpuri imemoriale? Iar iubirea, o încercare de a clădi o punte peste sciziunea originară?

Și-n Geneză mai stă scris — Iehova îi vorbește lui Adam: „[...] căci pământ ești și-n pământ te vei întoarce". Potrivit anumitor traducători, în loc de „pământ" trebuie să citim „lumină", textul transformându-se astfel în: „căci lumină ești și-n lumină te vei întoarce". Afirmație pe care-o întâlnim în numeroase religii și mituri și care sugerează că această unitate originară era luminoasă, infinită, nelimitată: era Spiritul. De fiecare dată când o ființă se-ntrupează, Spiritul se incarnează în aceasta: este sufletul. Dar

* *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994. Toate celelalte citate biblice aparțin aceleiași versiuni. (*N.t.*)

ființa este împărțită și, în străfunduri, sufletul nu încetează niciodată să-i insufle gustul pentru infinit, pentru nemărginire. De aici această aspirație a omului de a-și depăși limitele, de a se extinde.

Pentru a se depăși, omul are de ales între mai multe căi: iubirea, arta, rugăciunea sau drogul. Iubirea este calea cel mai frecvent folosită. Din două motive: mai întâi, starea de îndrăgostire, cum bine se știe, înalță conștiința la un nivel absolut excepțional, aproape de divin; în al doilea rând, extazul orgasmic propulsează conștiința la nivelul cel mai supranatural posibil pentru o ființă umană, plasând-o pentru câteva clipe în hotarele acestui divin.

Într-un mod prelungit în starea de îndrăgostire, într-o manieră acută în orgasm, omul trăiește experiența unei înălțări și a unei expansiuni a conștiinței sale: sentimentul iubirii universale, impresie de beatitudine, deschidere față de celălalt și față de lume, exaltare a sensibilității, abrogare a limitelor, toate acestea creează impresia divinului. Și-atunci, în mod intuitiv, omul simte că, în calitatea lui de individ, posedă o parte divină, că, unindu-se cu celălalt, își multiplică divinitatea, și că dincolo de el trebuie să existe un divin mai vast: Dumnezeu.

Omul a știut toate acestea dintotdeauna. Așa cum scriu Daniel Odier și Marc Desmedt, „în India, plăcerea sexuală era ridicată la rangul celei mai apropiate bucurii de realizarea divină". Atunci când Sakti, zeița, și Shiva, zeul, ajung la gradul suprem al întâlnirii trupurilor lor, ei fuzionează și acced la plenitudine. „Ei au reconstituit starea de uniune originară, ei formează un Tot suprem. Au atins cunoașterea adevărului absolut, actul continuu al creației. Ei cuprind tot universul. Sakti și Shiva sunt, de asemenea, bărbatul și femeia." Experiența sexuală, afirmă tantrișii, permite transcenderea stării de separare. „Uniunea sexuală încetează să mai fie o conjuncție a două căutări egoiste pentru a deveni manifestarea totalității. [...] Nu există o realizare spirituală mai mare. Această realizare supremă este încununarea și împlinirea totală a destinului uman în forma sa cea mai înaltă. Este eternitatea însăși în miezul ființei."

În China, taoiștii susțineau același mesaj, după Van Gulik: „În extaz, taoistul se află în comuniune cu universul, termen prin care îl desemnează pe Dumnezeu. [...] Pământul era elementul feminin, sau Yin, iar cerul, elementul masculin, sau Yang. Interacțiunea dintre aceste două elemente forma un Tot. Prin extrapolare, uniunea bărbatului și a femeii crea o unitate".

În zilele noastre, raționalismul care ne înconjoară nu ne împiedică să remarcăm excepționalul din iubire: este o cale de acces la o altă stare de conștiință, o deschidere spre alte perspective. Se contopește cu o aspirație încă vie în noi: de a ne înălța, de a ne extinde pentru a ne depăși cel puțin pentru un timp singurătatea, finitudinea. Căci iubirea, fapt evident mai ales în interludiul erotic, îl deschide pe fiecare spre celălalt, îl conectează la celălalt și reinstituie o continuitate între părți. Erotismul are însă efecte și mai uimitoare: în uniunea amoroasă, nu îl descoperim doar pe celălalt, ci și pe ceilalți. Exuberanți, amanții se deschid spre celelalte ființe, devin mai primitori, mai toleranți, mai serviabili. Iubirea în doi, atunci când reușește, este începutul iubirii universale.

Mai există un aspect încă și mai grandios al plăcerii amoroase: dincolo de celălalt, dincolo de ceilalți, ea ne conectează la întregul univers. Iubirea pe care o generează depășește ființele umane și se extinde la toate ființele vii, animale și vegetale. Simțim prea bine că iubirea — dorința, plăcerea — nu este altceva decât fremătarea vieții care ne străbate, la unison cu tot ce este viu. Susțin chiar că iubirea — dorința, plăcerea — șterge limita dintre ceea ce numim viață și ceea ce numim materie. Căci plăcerea este o coincidență absolută între spirit și trup. Și totul se întâmplă dintr-odată, ca și cum noi n-am mai fi nici trup, nici suflet, ci doar mișcare. Și că participăm astfel la baletul universal, la dansul atomilor sau la periplul aștrilor. Transformați în vibrații, rezonăm cu infiniții mici și ne extindem cu infiniții mari. Și accedem la infinit.

SPIRITUALITATEA INSPIRĂ FIDELITATEA

Din momentul în care relația femeii și a bărbatului depășește sentimentalismul și fiziologicul, în care partenerul este mai mult decât o proiecție romantică sau un debușeu al nevoilor organice,

în care acesta se revelează ca el însuşi, deţinător al unei părţi divine şi purtător de sens, în care uniunea cu acesta realizează sfârşitul separării şi accesul spre o lărgire a limitelor, atunci ne aflăm în planul transcendenţei. La acest nivel, fidelitatea capătă o cu totul altă dimensiune: este recunoaşterea valorii metafizice a celuilalt, este un respect pentru dimensiunea sacră inerentă întâlnirii.

Dacă este depăşit încă un grad în spiritualitate şi se ajunge la credinţa într-un Dumnezeu, se poate face de aici înainte un angajament în faţa Lui de a rămâne fidel. Astfel, spiritualitatea poate fi în acelaşi timp sursa de inspiraţie a unei legături fidele şi mijlocul de a o face să trăiască. Aceste atitudini de fidelitate inspirate de transcendent sunt precum diamantele.

DIAMANTELE

Sunt atitudini de fidelitate autentice, libere de orice constrângere şi de orice convenienţă.

FIDELITATEA CA O STARE DE GRAŢIE

Cei doi parteneri se iubesc profund, sunt fericiţi, copleşiţi; nu doresc pe nimeni altcineva nici în plan afectiv, nici în plan sexual. Fidelitatea vine de la sine. Aceste sentimente de iubire şi de dorinţă reciprocă şi exclusivă caracterizează momentele iniţiale ale relaţiei; şi se întâmplă ca, uneori, această stare de graţie să persiste toată viaţa.

FIDELITATEA SPIRITUALĂ

Fidelitatea este aleasă pe baza unui demers spiritual:

- un demers spiritual laic: uniunea bărbatului şi a femeii este considerată ca o cale de înălţare a conştiinţei: cei doi îşi iau angajamentul de a trăi relaţia de cuplu ca pe un mijloc de a se împlini şi de a-l ajuta şi pe celălalt să se realizeze.
- un demers religios: alianţa între o femeie şi un bărbat ţine de sacralitate şi se împlineşte în cadrul unei religii.

Promisiunea reflectă o adeziune la aceste valori, personală şi rezultată în urma unui proces reflexiv, şi nu o supunere la convenţiile sociale.

Mariajul hindus în Orient şi mariajul creştin în Occident pot fi astfel de exemple.

ZGURA

Este ceea ce rămâne din fidelitate atunci când cuplurile şi-au epuizat capitalul lor de sentiment şi şi-au pierdut sentimentul de uniune, presupunând că l-au avut vreodată.

FIDELITATEA OBIŞNUITĂ

Sentimentele supravieţuiesc, dar nu ele menţin fidelitatea partenerilor, ci unele motivaţii mediocre: modestia nevoilor lor afective şi sexuale, plăcerea rutinei, lipsa ambiţiei, supunerea pasivă la normele sociale şi religioase, ataşamentul faţă de bani sau de bunurile obţinute.

Motivaţii care pot fi traduse în termenii temerilor: teama de complicaţii de orice tip, teama de schimbare, teama de pasiune, teama de o proastă reputaţie, teama de a pierde, teama de a rămâne fără ceva. Printre aceşti fideli pot fi întâlniţi nenumăratele persoane casnice, inhibate sau rigide psihic.

FIDELITATEA ÎNDURATĂ

S-au iubit, nu se mai iubesc; îşi sunt indiferenţi sau, mai rău, ostili. Ei rămân împreună, fideli unul altuia, şi din teamă. Teamă de consecinţe: declin financiar, violenţe... Teamă de repudiere, teama de a-şi pierde copiii sau de a-i face să sufere, teama de a rămâne fără resurse, teama de necunoscut, teama de vid.

Nu putem să le dorim acestor cupluri decât să înceapă din nou să trăiască şi să dea o semnificaţie destinului lor.

Capitolul 4
Diverse modalităţi de a fi infidel

DIFERITE VARIANTE DE INFIDELITATE

Când se iese oare de sub auspiciile fidelităţii? Unde începe infidelitatea? Nu există niciun contract scris care să precizeze ceva, orice, despre acest subiect. Singurul contract formulat este acela care însoţeşte căsătoria civilă şi pe cea religioasă şi care se rezumă la enunţul: „Soţii îşi datorează fidelitate". Contractul moral care reglementează fidelitatea în cadrul cuplului, căsătorit sau nu, este unul tacit. Prin urmare, fiecare, în suflet şi conştiinţă, trebuie să descopere limitele. Pe vremuri, partenerii ar fi putut să ceară părerea confesorului lor. Căci pe-atunci biserica stabilise o cazuistică a „păcatelor". În zilele noastre, îi putem cere psihoterapeutului nostru să ne lumineze; am putut citi, de sub pana

lui Michel Meignant: „În mod tradiţional, prin fidelitate înţelegem respectarea cu stricteţe în cadrul cuplului a legilor monogamiei"[3]; *a contrario*, putem deduce de aici că infidelitatea constă în a ieşi din monogamie, dar concluzia nu este foarte precisă. În cele din urmă, conştiinţa proprie este singurul judecător, judecător fie prea permisiv, fie prea sever, în funcţie de supraeul fiecăruia.

Putem totuşi trasa câteva linii mai precise de demarcaţie?

Infidelitatea „trupească" este uşor de definit atunci când presupune acte ce implică un contact sexual: fie contactul între sexele celor doi parteneri, fie contactul între sexul unuia şi o parte a corpului celuilalt, fie contactul dintre o zonă a corpului unuia considerată ca aparţinând sexualităţii (sâni, fese) şi o parte a corpului celuilalt, fie, în sfârşit, contactul între guri. Dar infidelitatea este mai puţin evidentă atunci când actele ţin în egală măsură atât de contactul sexual, cât şi de tandreţea din iubire (familială, amicală): să-l atingi, să-l săruţi, să-l strângi; în funcţie de prezenţa sau absenţa dorinţei, va exista sau nu infidelitate. Chiar şi o privire, un anume mod de a vorbi sau de a asculta poate constitui o infidelitate în funcţie de ceea ce ai în minte. Toate acestea la modul ideal; dar şi în cazul acesta vă sunteţi singur judecător şi nimeni nu vă poate cere socoteală pentru intenţii.

Infidelitatea psihică este încă şi mai dificil de delimitat. După cum atâtea declaraţii şi cuvinte de iubire constituie o infidelitate evidentă, tot atâtea conversaţii intime sunt imposibil de „clasat". Eşti oare infidel atunci când îi încredinţezi unui al treilea chinurile sau secretele tale, şi mai ales atunci când nu i le-ai spus partenerului? Dar nu i le-ai povestit poate pentru că acesta nu s-a dovedit interesat; sau poate pentru că n-ai vrut să-l îngrijorezi sau să-l faci să sufere. Aici, totul se petrece încă în intenţie. În sfârşit, eşti oare infidel dacă fantasmezi o relaţie sexuală sau afectivă cu un terţ? La modul absolut, eşti; de altfel, cei care se simt astfel — îndrăgostiţii prinşi în magia stării de graţie, amanţi eterni şi idealişti autentici — nu au asemenea fantasme. În realismul vieţii cotidiene însă, fiecare este liber în imaginaţia sa, cu atât mai mult cu cât partenerul poate beneficia de efectele excitante ale acestor fantasme.

Am putea, până la urmă, să definim infidelitatea prin suferința pe care un act și o declarație menite altcuiva i-ar produce-o partenerului; dar toleranța nu pare un bun criteriu. Unii sunt geloși în mod patologic, iar cei care au vederi mai largi le au din anumite motive: sunt cei generoși care iubesc cu adevărat, sunt cei prea flexibili care nu mai iubesc și cei perverși care, de fapt, nu iubesc.

INFIDELITĂȚILE NON-CONSENSUALE

Există între oameni un contract tacit de fidelitate totală. Infidelitățile sunt deci accidentale și, prin forța lucrurilor, clandestine. Și sunt de toate tipurile. Infidelitățile „ușoare" constau în a dori un altul din privire, a-i face curte, a-l tachina pentru a-l flata. Flirtul se limitează la îmbrățișări și mângâieri. „Lovitura" — de-o oră, de-o noapte — este un puseu de pasiune care profită de-un prilej; el se grefează adesea pe un fond de insatisfacție personal. Legătura — de o lună, de zece ani — este o infidelitate care durează; aproape întotdeauna se întâmplă ca partenerul să afle. Se va pune problema unei alegeri între somația de despărțire, despărțirea propriu-zisă, tolerarea, acceptarea, chiar împărtășirea acestui fapt. Vom reveni asupra acestui aspect.

INFIDELITĂȚILE CONTRACTUALE

Dintr-un principiu „filosofic", partenerii au convenit că vor rămâne liberi să lege relații sexuale și afective și cu o altă persoană. În ceea ce privește contractul, aceste comportamente nu reprezintă infidelități; în niciun caz, nu sunt „trădări". Aceste situații sunt atât de bogate în informații încât nu le putem ignora. Printre aceste infidelități contractuale, putem găsi: cuplul deschis, schimburile și comunitățile.

BAZELE INFIDELITĂȚILOR CONTRACTUALE

Partizanii non-fidelității aduc niște argumente extrem de interesante.

ELIBERAREA DE CONSTRÂNGERI

Trebuie să refuzăm orice constrângere provenită din morala tradițională sau de la partener, să ne depărtăm de regulile obișnuite și convenții și să ne inventăm o conduită proprie și chiar o etică proprie.

Prin urmare, noțiunea de fidelitate și de exclusivitate este contestată. Acest principiu de a nu iubi decât o singură ființă este o producție a culturii ultimelor milenii, producție cu atât mai acceptată cu cât ea este o reproducere a relației de fidelitate stabilite cu propria mamă. Trebuie să ieșim din această schemă arhaică, să ne rupem de concepția clasică în care: „Fidelitatea este o valoare supremă, infidelitatea este o greșeală gravă". Trebuie să eliberăm ființele de culpabilitate și trebuie să inventăm alte comportamente.

DEPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ

În toate civilizațiile anterioare, individul se supunea colectivității, legilor acesteia, intereselor și modurilor sale de gândire. El nu exista decât pentru și prin societate; nu se putea afirma și nu-și putea găsi fericirea. De acum înainte, prioritatea va fi dezvoltarea personală; individul trebuie să treacă înaintea tuturor, înaintea colectivității, chiar și înaintea celor apropiați (partenerul, copiii etc.). Individul nu trebuie să se mai sacrifice nimănui, ci, dimpotrivă, să se ocupe de el în primul rând, să încerce să se dezvolte.

Noțiunea tradițională de fidelitate nu ține cont decât de nevoile societății și deloc de cele ale individului, ale vieții sale interioare, ale evoluției sale afective. Or, nevoile individului presupun multiple întâlniri amoroase. Nicio ființă umană nu poate

satisface pe deplin o altă ființă. Ființa umană în sine este mult prea complexă, componentele sale sunt de o varietate infinită şi aşteptările sale nelimitate, atât pe plan afectiv şi sexual, cât şi pe plan intelectual, artistic etc.; gusturile, nevoile, interesele, interogațiile sale sunt multiple. Dacă nu există decât un(o) partener(ă), atunci numeroase nevoi sunt condamnate la a nu fi satisfăcute. În schimb, relațiile extraconjugale permit răspunsul la un mare număr de aşteptări şi îmbogățesc individul. Acestea îi permit, de asemenea, să vină în contact şi cu alți parteneri, ceea ce îl ajută să se construiască şi să evolueze.

În plus, din cauza perisabilității lucrurilor şi a mobilității conştiinței, afinitățile şi sentimentele se schimbă, ca şi idealurile şi credințele; cutare partener care era potrivit într-o anumită perioadă poate să nu mai fie potrivit în alta. Atunci, relația extraconjugală va compensa relația conjugală devenită nesatisfăcătoare. De ce individul, în numele principiului fidelității, s-ar obliga să rămână nesatisfăcut? De altfel, dacă ar fi prea frustrat şi dacă relația din trecut nu i-ar mai conveni cu adevărat, nimic nu l-ar putea obliga să o păstreze; progresul personal îi impune să se desprindă.

În fond, singura fidelitate care trebuie recunoscută este fidelitatea față de sine însuşi, care constă în afirmarea fără concesie a ceea ce suntem în profunzime şi în împlinirea acelor lucruri pentru care suntem făcuți.

RECĂDERILE POZITIVE

Existența unui al doilea partener ameliorează şi întăreşte relația conjugală. Tot ceea ce îl hrăneşte, reînnoieşte şi înveseleşte pe unul dintre cei doi este şi în profitul celuilalt şi al cuplului. De noile vibrații pe care le-a primit unul dintre ei va beneficia şi celălalt. Se cunosc chiar cazuri de relații extraconjugale care au salvat cuplurile. Infidelul aduce fie noi „rețete" erotice, fie o bună dispoziție care provine din noua sa aventură.

ESTE POSIBIL SĂ IUBEŞTI DOI OAMENI, CHIAR MAI MULȚI

Poți iubi, cu adevărat, două persoane în acelaşi timp? Această întrebare le-a fost pusă francezilor într-o anchetă, în martie 1998, realizată de revista *Psychologie*: „Sunteți mai degrabă de acord sau mai degrabă nu sunteți de acord... cu ideea că se poate să iubeşti două persoane în acelaşi timp?" 41% dintre persoane au răspuns că „sunt de acord", iar 56% că „nu sunt de acord". Au răspuns că „sunt de acord" în majoritate cei cu vârste între 35–49 de ani şi partenerii tineri. Comentatorul s-a întrebat: „Asistăm oare la o nouă etapă, aceea a trecerii de la iubirile succesive la o iubire multiplă simultană, pe care unii o numesc iubirea în arhipelag?" Lucrurile nu sunt chiar atât de simple, căci în aceeaşi anchetă, aşa cum am văzut deja, 67% dintre francezi sunt de părere că fidelitatea este „cel mai indispensabil lucru" pentru reuşita unei relații amoroase.

Chloé: „Când David avea o legătură, eram singură în unele seri sau sfârşituri de săptămână. Deşi eram prin contract de acord ca el să aibă o amantă, mă plictiseam îngrozitor. Eu însă nu voiam să-mi găsesc un amant, îl iubeam. Totuşi, într-o seară, în care mă simțeam mai mult ca oricând părăsită, am hotărât să nu mai refuz dacă mi se va mai ivi prilejul. Ceva timp mai târziu, s-a întâmplat ca un bărbat să mă placă cu adevărat şi am făcut dragoste cu el. Am descoperit că este posibil să iubeşti două ființe, chiar dacă în moduri complet diferite. De altfel, am văzut că David mă iubeşte în continuare, iubind în acelaşi timp şi o alta. Iubirea pentru una nu micşorează iubirea pentru cealaltă. Este ca într-o familie, în care apariția altui copil nu te face să-i iubeşti mai puțin pe cei pe care îi ai deja. Sau ca şi cu prietenii, atunci când ai un prieten sau o prietenă nouă, nu încetezi să-i iubeşti pe ceilalți. În plus, această legătură mi-a permis să-mi depăşesc suferința".

Faptul că este posibil să iubeşti două persoane în acelaşi timp este demonstrat de toată istoria umanității, iar această situație a fost trăită de numeroase femei şi numeroşi bărbați cunoscuți;

unii chiar au întreținut iubiri duble sau chiar multiple pe parcursul mai multor ani.

Ar trebui însă să ne punem de acord asupra sensurilor cuvântului „iubire".

ANALIZA BAZELOR INFIDELITĂȚII CONTRACTUALE

Cu cât necesitatea de a se elibera de constrângeri arhaice și dorința de a-și dezvolta pe deplin personalitatea se înscriu într-un demers al progresului uman, cu atât întâietatea absolută acordată libertății și individului, atunci când ea este înțeleasă într-un mod extrem, comportă o serie de riscuri de regresiune ale umanității noastre. Tot vorbind despre libertate, uităm iubirea care, la rândul ei, implică anumite îndatoriri și angajamente. Tot vorbind despre propria dezvoltare, depășirea de sine și existența celuilalt sunt uitate — celălalt putând fi la fel de bine partenerul ca și relația extraconjugală. Refuzând de fiecare dată culpabilitatea, uităm de responsabilitate. Astfel, obiectul iubirii devine un simplu obiect pe care îl iei sau pe care îl arunci în funcție de nevoile psihice din acel moment. Această relație utilitară nu este iubire.

Cât despre posibilitatea de a iubi două persoane în același timp, ea este discutabilă. Să încerci un sentiment mai mult sau mai puțin însoțit de dorință sexuală, chiar o pasiune, pentru o a doua persoană este, așa cum am mai spus, posibil; dar se încadrează într-un emoțional facil. Căci este aproape imposibil să iubești cu adevărat două ființe, cu o dorință egală, cu aceeași energie, cu același elan al dăruirii, având aceeași voință de a progresa pe o cale spirituală, cu același angajament și ca toate acestea să dureze și ca toată lumea să fie fericită. Chiar dacă la început eram generozitatea și bunăvoința întruchipate. Este o problemă de timp și de energie.

- Puține persoane dispun de atâta timp încât să facă față și obligațiilor lor familiale și profesionale, să se ocupe și de ele însele (de talentele, de căutările lor spirituale etc.) și să mai și asigure într-un mod satisfăcător două relații amoroase. Numărul de ore dintr-o zi este totuși limitat.

- Puține persoane au un asemenea capital de energie încât să satisfacă pe deplin două ființe. Iubirea adevărată implică o dăruire de sine, o extindere a sinelui, o muncă cu propria persoană care solicită o mare cheltuială de energie. Or, se poate spune că energiile noastre de-abia ne-ajung pentru a ne satisface partenerul, copiii și părinții. Dacă ne dispersăm energia în toate părțile, cantitatea pe care vom putea să o investim în relația de bază va fi mai mică; dacă trecem dincolo de limitele noastre, până la epuizare, iubirea pe care o vom oferi de o parte sau de cealaltă nu va mai fi de-aceeași calitate: vom fi mai puțin înțelegători, mai puțin receptivi, mai puțin disponibili. Cel care îmbrățișează prea mult, strânge prea puțin.

Fără îndoială că activitatea amoroasă determină o reîncărcare de energie care merge chiar până la exaltare, mai ales la începutul unei noi relații. Dar atunci când activitățile sunt multiple, lucrurile stau altfel. Odată trecută perioada de euforie, supraconsumul și dispersarea energiilor legate de „viața dublă", ca și neajunsurile cauzate de complicațiile care survin fac ca bilanțul energetic să fie negativ; cu atât mai mult cu cât uzura sentimentală sfârșește prin a se instala chiar și în cadrul cuplului extraconjugal.

Acest raționament cu aspect contabil îi poate șoca atât pe „romantici", cât și pe „progresiști". Din păcate, derularea evenimentelor va confirma aceste date realiste. Sub efectul cumulat al surmenajului și stresului, nervii unuia sau ai celuilalt cedează: astenia, anxietatea, angoasa sau depresia care survin demonstrează că nu oricine își poate depăși limitele. Doar ființele dotate cu o energie excepțională pot iubi mai multe persoane fără a se nărui; chiar și așa, ele trebuie să știe să-și gestioneze rezervele într-un mod extrem de disciplinat.

Am pomenit mai sus de posibilitatea apariției încurcăturilor. Acestea pot proveni de la partenerul(a) care, în ciuda contractului, se simte părăsit(ă), suferă și se deprimă. Trebuie să recunoaștem că până și atunci când infidelul se străduiește să nu-și rănească partenerul(a), totuși nu-i mai poate dedica același timp și aceeași energie. Complicațiile pot proveni și din relația

extraconjugală în care celălalt, fiind nemulțumit de situația de supliment, suferă și este la fel de deprimat; ca să nu mai amintim și eventualitatea unei pasiuni care, copleșindu-l, antrenează pe toată lumea în tot soiul de drame. Este adevărat că poziția de rol secundar al(a) partenerului(ei) extraconjugal(e) nu este una confortabilă, chiar și atunci când el(ea) știa „la ce să se aștepte"; el(ea) nu primește decât o porție din timpul și din seva de energie a amantului(ei). Mai mult, el(ea) are frecvent impresia că este „folosit(ă)", fapt care contravine esenței iubirii. Cât despre partenerul care se află într-o situație de infidelitate, el crede că poate rămâne stăpânul sentimentelor sale, dar, în realitate, nu este în siguranță cu pasiunea sa care, înflăcărându-l, îi poate pune în pericol cuplul de bază.

Complicațiile pot privi în egală măsură și sănătatea fiecăruia, și mai ales sănătatea psihică. Dincolo de tulburările nervoase menționate deja (anxietate etc.), pot apărea adevărate tulburări psihice: dedublări de personalitate, confuzie mentală, accese delirante. Fără îndoială că subiecți ai unor astfel de stări sunt mai degrabă oameni extrem de fragili din punct de vedere psihologic; totuși, s-au văzut și indivizi normali „clătinându-se". Să nu uităm că suferințele, frustrările, absențele, dezamăgirile, conflictele, insomniile, nesiguranța, rupturile, minciunile, păcălelile și jocul dublu, o adevărată situație schizoidă, pot să provoace distorsiuni ale personalității, slăbită pe de altă parte de pierderile de energie.

Michel Meignant, fondatorul „amorologiei", după treizeci de ani de experiență de psihoterapie a cuplului și de lucru cu el însuși, nu ezită să scrie: „Partenerul [...] trebuie să știe că dacă iubește în altă parte, el nu iubește, pur și simplu, nicăieri. În consecință, nu poate pretinde că iubește dacă nu întrerupe una dintre cele două relații amoroase. Evident, el trebuie să decidă în deplină libertate, în afara oricărei presiuni, deci în afara celuilalt"[3].

Este adevărat că se poate pune problema calității iubirii unei persoane care pretinde că-și iubește partenerul(a) și care caută și un alt partener pe care să-l iubească. Atunci când iubești, nu ai chef să mai iubești pe altcineva și nu ești disponibil să mai dorești și o altă persoană, nici măcar nu mai „vezi" alte femei sau alți bărbați, nu-i mai vezi cu ochii sentimentului și ai dorinței; nici nu se mai pune problema fidelității, aceasta vine de la sine, este inerentă lui „te iubesc". În orice caz, așa se întâmplă în două situații privilegiate în care este prezent absolutul: starea de grație din vremurile de început ale relației de iubire — stare care, la anumite ființe, poate persista toată viața — și, apoi, starea de iubire autentică.

În sfârșit, ne putem întreba dacă nevoia de a căuta alte relații nu traduce o muncă insuficientă asupra propriei persoane și asupra cuplului. Trebuie să căutăm în exterior mijloacele de a ne pansa rănile și de a ne afirma pentru că nu am muncit destul pentru a le găsi în noi înșine și pentru a ne putea opri din această căutare infantilă. Și poate că avem nevoie să căutăm satisfacții în afara cuplului de bază pentru că nu ne-am străduit îndeajuns să susținem într-atât evoluția relației, încât să ne simțim împliniți.

Această nevoie de alții la plural poate însemna și că, pentru moment, sensul profund și sacralitatea iubirii ne-au scăpat.

CUPLUL DESCHIS

Este o monogamie permisivă. Prin contract, partenerii convin să trăiască în cuplu, dar într-o totală libertate sexuală, adică acordându-și reciproc posibilitatea unor relații extraconjugale. Ei sunt de acord, mai precis:

- să rămână un cuplu, adică să nu ceară niciodată separarea;
- să continue să ofere acestui cuplu prioritatea pe toate planurile (material, erotic etc.);
- să continue să asigure îngrijirile necesare familiei și copiilor;
- să-și povestească totul și să-și prezinte partenerul(a);
- să-și prevină partenerul(a) extraconjugal(ă) că nu-și va părăsi niciodată consortul(consoarta).

În realitate, aplicarea acestor idei nu este deloc simplă, mărturie fiind povestea lui Laury și Patrick.

Laury: „În ciuda contractului, când Patrick m-a pus la curent cu prima sa legătură, m-am simțit foarte rău; am făcut chiar o depresie. Astfel, m-am hotărât să fac o psihoterapie ca să nu mai sufăr atât, ca să încerc să mă vindec de gelozia mea. Mi-am dat seama că trăiesc prea mult prin Patrick, că sunt dependentă de el. Am muncit cu mine însămi ca să devin autonomă afectiv. Apoi, mi-am găsit primul amant. Au urmat apoi și alții. Aceste relații extraconjugale nu mi-au adus niciodată prea multă satisfacție. Cât despre Patrick, el nu le putea suporta. De fiecare dată, era foarte gelos. Și totuși el era inițiatorul contractului.

Eu însămi, cu tot efortul meu din cadrul psihoterapiei, continuam să sufăr de fiecare dată când Patrick își găsea o nouă amantă. Și când pleca să o întâlnească, era ca și cum mi-ar fi smuls inima din piept. Îmi era rușine de suferința mea, vedeam foarte clar că bâjbâiam în ego-ul și în posesivitatea mea. Am făcut tot posibilul pentru a-mi depăși ego-ul. Am ajuns până acolo încât o iubeam pe femeia pe care Patrick o iubea. În realitate, nu am reușit să-mi suprim suferința, ci doar am atenuat-o. Nu accept situația decât pentru că știu că singura modalitate de a-l face pe Patrick fericit este de a-i oferi toată libertatea.

De fapt, nu sunt sigură că suferința mea și atașamentul meu față de Patrick nu țin tot de ego-ul meu. Când facem dragoste, simt ceva cu totul deosebit, că suntem complet deschiși unul celuilalt, că ne inundă tandrețea și că ne contopim. Simt că se întâmplă ceva care ne depășește. Și nu simt acest ceva decât cu el și doar în perioadele când nu mai are pe nimeni altcineva în viața lui. Acest ceva nu se poate simți decât cu o singură persoană. Acest ceva nu apare decât în sinceritate, în exclusivitate. Este ceva mult prea mare, prea profund".

Patrick: „Deși o iubesc pe Laury, am avut întotdeauna nevoie de o a doua femeie în afara cuplului nostru. Numai așa sunt și mai fericit, mai plin de energie, mai plin de viață. Și o iubesc și mai mult pe Laury. N-am simțit niciodată că asta ar dăuna cuplului nostru, în ceea ce mă privește. Dar, în mod paradoxal, nu suport ca Laury să aibă un amant. Nu suport să-mi imaginez că ea tocmai face dragoste cu un alt bărbat; gelozia mă înnebunește, este atroce. Dar a trebuit să accept acest lucru, pentru că și eu, la rândul meu, am legături. În orice caz, ăsta este contractul. Totuși, a trebuit să mă apuc de marijuana ca să-mi atenuez angoasa, numai așa reușesc să suport.

Ar fi simplu dacă iubirea n-ar fi decât un joc, iar întâlnirile, partide de plăcere. Dar întotdeauna se întâmplă să apară sentimentele, iar problemele afective complică totul. Iar apoi, când fac dragoste cu Laury, se întâmplă și cu mine lucruri extraordinare; plutim împreună și îmi este atât de bine încât nu o mai iubesc decât pe ea și nu o mai doresc decât pe ea. Îi strig numele. Doar cu ea se întâmplă să resimt această impresie de supranatural. Ca și cum i-aș fi sortit.

Nici eu și nici Laury nu ne-am putut vindeca cu adevărat de suferință și de gelozie. Astfel, acum trei ani, am decis să nu ne mai povestim aventurile și să le păstrăm fiecare pentru el. Ne-a fost foarte greu pentru că nu ne plac ascunzișurile. Și apoi, o minciună antrenează o alta, care antrenează apoi altele. Netrăind în sinceritate, relația noastră devenea bizară".

Laury: „Astfel, de patru luni, am hotărât să nu mai avem relații extraconjugale și să ne iubim în exclusivitate. Aceste relații exterioare presupuneau prea multă suferință și ne mâncau prea multă energie, chiar dacă, într-un fel, ne îmbogățeau. Este totuși adevărat că a fost o experiență care ne-a lărgit orizontul și care a dat mai multă profunzime relației noastre de cuplu. Dar, într-adevăr, era prea multă suferință".

Patrick: „Și apoi, era un atentat la dimensiunea «sacră» a relației noastre sexuale. Atunci când activitatea sexuală este dispersată, sexul se banalizează. Acum, vom putea da încă și mai mult sens vieții noastre sexuale, căci simțim că sexualitatea nu înseamnă doar să-ți oferi plăcere. Aceste experiențe ale multiplelor cuceriri, îmi dau azi seama, țineau doar de narcisism, mă flatau. Și apoi, era și-o modă. Poți deveni mai profund și fără să te culci în dreapta și în stânga, există și alte modalități".

Laury: „În fond, era și mult infantilism în comportamentul lui Patrick. Acum îl simt matur, responsabil. Și mult mai respectuos față de mine și față de alte femei. Și nici nu mai simte nevoia să fumeze marijuana".

DIFICULTĂȚILE

UN DEZECHILIBRU ÎN CADRUL CUPLULUI

Cel mai frecvent, doar unul dintre membrii cuplului se simte în largul său și profită de această situație: este cel sau cea care a inițiat deschiderea, iar celălalt n-a făcut decât să accepte și să-l urmeze fără prea mult entuziasm. Adesea, acesta nu se hotărăște să-și găsească la rândul său un(o) amant(ă) decât pentru că îi este foarte greu să fie singur(ă) în zilele în care partenerul(a) lui(ei) este împreună cu amantul(a). Acesta este motivul pentru care confidențele diferă în funcție de care membru al cuplului relatează.

Gauillaume declară: „Mă simt înghesuit într-un cuplu monogamic, am nevoie și de alte întâlniri, am nevoie de ele ca de aer". Michèle, partenera sa, mărturisește: „Am cedat la ideile lui despre cuplul deschis pentru că nu-i pot nega nevoia; și îl iubesc îndeajuns ca să-l las să aleagă, dar este nevoie de multă, multă iubire pentru a accepta realitatea".

Muriel: „Au existat întotdeauna doi bărbați în viața mea și îmi place să-i schimb. Lumea bărbaților mă fascinează, merg din descoperire în descoperire; bărbații sunt complet diferiți unul de celălalt, este pasionant. Dar am întotdeauna un port în care pot oricând acosta, un bărbat la care revin mereu".

Cyril, partenerul său de bază: „A existat, de la început, contractul. Ea trece din legătură în legătură, eu sunt constant. O iubesc necondiționat și o admir enorm. Este o femeie extraordinară, dar are nevoie să se simtă complet liberă, este o pasăre-lira pe care nu o poți ține în colivie. În orice caz, se întoarce mereu, iar timpul pe care îl petrec cu ea mă umple pentru săptămâni. Dar uneori mi-e greu".

Am văzut un anumit număr de cupluri deschise și am putut întotdeauna decela la unul dintre membrii triunghiului un anumit fond de tristețe. Și am remarcat nu o dată lacrimi curgând pe obrajii unuia dintre protagoniști — partener(ă) sau amant(ă) — care se voia senin. Într-adevăr, lucrurile nu sunt chiar atât de simple.

INEVITABILA SUFERINȚĂ

De suferință, teamă, gelozie și posesivitate — josnice sentimente! — ne voiam, dintr-un principiu „filosofic", eliberați. Dar, vai!, suntem mereu trădați. Nu putem evita această strângere de inimă sau această undă de angoasă atunci când celălalt pleacă nu se știe unde sau când nu se mai întoarce. Gândul că îți lipsește ceva și că celălalt are, cu siguranță, ceea ce tu nu ai, îți vine fără voie-n minte. Și simți, tot fără voie, că ai intrat într-o competiție din care nu ești sigur că vei ieși triumfător. Această absență de o seară, de o zi, ne pune sub semnul întrebării, ne face să ne îndoim de noi înșine, iar de la îndoiala de sine până la frica de a pierde nu este decât un pas: „Dacă nu rezist comparației, ea mă va părăsi și chiar dacă aș fi cel mai bun, cine îmi garantează că o pasiune neprevăzută nu mi-o va lua?"

Fără îndoială, iată tot reacții narcisice și afective infantile. Și trebuie să îndeplinim o muncă în profunzime pentru a ne depăși îndoiala de sine, frica de abandon și posesivitatea. Poate că, astfel, vom atinge o asemenea înțelepciune, încât aventurile celuilalt să nu ne mai întristeze, ci, mai mult chiar, să ne și bucurăm de întreaga lui fericire.

CONDIȚIILE NECESARE REUȘITEI

Cuplul deschis este un joc foarte periculos care pune la grea încercare legătura. Pentru ca el să se desfășoare fără drame și fără despărțire, trebuie să fie reunite mai multe condiții *sine qua non*, cum ar fi:

- Cuplul să fie foarte solid: ca cei doi parteneri să se iubească foarte mult și chiar într-o manieră specială, pe care am putea-o numi „karmică"; să știe să comunice perfect, să nu se plictisească niciodată împreună și să aibă o bună înțelegere sexuală. În plus, cuplul va trebui să aibă o voință profundă de a face totul pentru a rămâne împreună și de a găsi întotdeauna o soluție la orice situație de criză.
- Ca fiecare dintre parteneri să fie, din punct de vedere psihologic, solid și matur: ca fiecare să se iubească îndeajuns

pe sine însuşi pentru a avea încredere în el; să-şi fi pansat rănile; să fie autonom. Imaturii, abandonicii, posesivii vor trebui să efectueze un travaliu personal, sub ameninţarea cu catastrofa.

- Ca partenerul(a) extraconjugal(ă) să fie, de asemenea, matur(ă) şi să ştie să-şi cultive detaşarea. Orice ataşament excesiv va duce la tentative de apropriere a infidelului, ceea ce va determina o serie de complicaţii.
- Ca toţi partenerii să deţină controlul propriilor sentimente, altfel gelozia şi pasiunea îi vor aduce în situaţii distructive.
- Ca toţi partenerii să se agreeze, mai mult chiar, să se simpatizeze.
- Ca să existe un echilibru între relaţiile extraconjugale ale fiecărui partener: să nu fie mereu acelaşi cel care are legături, astfel ca celălalt, rămânând prea adesea singur(ă), să nu sfârşească prin a se simţi abandonat(ă).

În concluzie, cuplul deschis, e bine să se ştie, nu este o cale uşoară; este chiar extrem de dificilă. Dar este oare o cale?

COMUNITATEA

Multe persoane trăiesc în acelaşi loc şi împart totul: nevoile, puţinele lor bunuri şi iubirile lor. Durata de viaţă a unei comunităţi este destul de scurtă: doi sau trei ani.

Comunitarul(a) este o persoană „în căutare" pe plan psihologic sau chiar spiritual. Se vrea non-conformist, chiar avangardist. Este ecologist, non-violent, partizan al non-acumulării. În orice caz, demersul său se înscrie într-o dorinţă de transformare a conştiinţei.

Partizan al non-posesiunii, el este împotriva proprietăţii — nu posedă bunuri — şi împotriva căsătoriei şi a oricărei forme de apropriere a unei fiinţe, cum ar fi constituirea unui cuplu permanent. În comunitate, fiecare are dreptul să se culce cu orice partener pe care şi-l alege. De altfel, toţi membrii comunităţii sunt egali, oricare le-ar fi nivelul social.

Comunitarul visează să inventeze o nouă cultură şi o nouă scară de valori. El se felicită că poate trăi pe faţă, fără ascunzişuri, ceea ce alţii trăiesc, cu ipocrizie, în legături clandestine în spatele unei faţade de fidelitate. El consideră că non-ataşamentul de o persoană este o adevărată eliberare. Crede că, din moment ce nimeni nu poate satisface totalitatea nevoilor unei persoane, această satisfacţie nu poate veni decât din schimburi multiple. El transformă experienţa aceasta într-o muncă destinată descoperirii şi aprofundării adevăratei sale personalităţi, transcenderii posesivităţii sale şi înălţării conştiinţei.

Totuşi, oricare i-ar fi poziţia intelectuală, comunitarul nu poate scăpa sentimentelor umane celor mai obişnuite şi va întâlni în el suferinţa, gelozia, nevoia de apropriere, resentimentul sau chiar spiritul de răzbunare. Trebuie să spunem că nu există un context mai rău pentru redeschiderea rănilor. Aceia care au venit împreună cu un(o) partener(ă) ori s-au ataşat de un membru al grupului suferă fără să vrea văzându-şi preferatul(a) ajungând în patul altui membru al comunităţii. Toţi ceilalţi, ca într-o suflare, se simt minimalizaţi („Ce am eu mai puţin decât el(ea)?") sau ameninţaţi („Oare ce pun la cale ca să mă elimine?"). Ei încearcă atunci să-şi depăşească suferinţa spunându-şi că celălalt nu este un rival, ci un prieten şi că prietenii prietenilor noştri sunt prietenii noştri. Şi iubirea universală să trăiască! Lor le rămâne să efectueze un travaliu personal pentru a-şi pune în acord ideile inovatoare cu afectivitatea.

Toate mărturiile concordă în acest sens: după câteva luni petrecute în acest cadru pluralist, ţi se ia de-atâta dispersare şi simţi că ai nevoie de o relaţie sigură şi stabilă. Şi, încetul cu încetul, te refuzi din ce în ce mai mult acestei dispersări, iar partenerul care era principal devine din ce în ce mai important, până în ziua în care vei părăsi definitiv comunitatea la braţul acestui ales.

Gelozia este o problemă care, în ciuda unui efort de conştiinţă, rămâne nerezolvată. Ea minează temeliile comunităţii şi le face să se dărâme. Dar persistă întrebarea dacă gelozia se poate reduce cu adevărat la un fenomen cultural care trebuie depăşit, aşa cum pretind anumiţi gânditori. Ca şi cum ar fi mai degrabă un fapt biologic, analog noţiunii etologice de teritoriu. Atunci,

nevoia de a te stabiliza într-un cuplu, nevoia de a întreține relații de cuplu sigure și exclusive ar deveni o realitate demnă de luat în considerare cu seriozitate și respect.

SCHIMBUL

Scopul este simplu: extinderea câmpului plăcerii prin multiplicarea numărului de parteneri sexuali. Infidelitatea nu privește decât corpul, căci partenerul(a) este prezent(ă) și chiar participă; nu se pune astfel problema atașamentului față de el(ea) pentru că el(ea) este cel(cea) cu care vom pleca odată ce seara se va fi terminat. Partenerul acestei întâlniri nu este decât un obiect sexual. Bineînțeles, în acest caz sexul este dedramatizat și desacralizat.

Régis: „Suntem căsătoriți de 23 de ani; mi-am iubit întotdeauna soția, însă acum lipsește dorința. Atunci când o văd dorită de alții și juisând cu alții, dorința mea capătă un nou avânt. Când ne întoarcem acasă, păstrăm această dorință, iar legăturile noastre se strâng din nou".

Sonia, partenera sa: „Nu mi se pare că îl înșel pe Régis; el este de acord, ba chiar el a avut ideea. Este prezent, nu se retrage, iar atunci când eu juisez mă ține de mână".

Carole: „Soțul meu a devenit impotent. În locul plăcerilor pe care el nu mi le mai poate da, mă ajută să le găsesc în cadrul grupurilor. Nu există nicio înșelăciune pentru că totul se petrece sub ochii săi. Nu poate fi gelos, pentru că el conduce totul".

Ceea ce vor practicanții schimbului este să iasă din rutină, să-și realizeze fantasmele și, eventual, să-și compenseze insatisfacțiile. Există, fără îndoială, undeva subiacent, anumite motivații mai puțin clare: necesitatea de a resimți ușor teama de pierdere pentru a-și relansa sentimentele, satisfacția unui anume masochism văzându-și partenerul(a) în brațele altcuiva.

Când schimbul este practicat în cluburi specializate, partenerii au un control complet asupra situației: ea se înscrie într-un cadru limitat în spațiu și timp, include doar necunoscuți de-o clipă. Lucrurile nu stau la fel atunci când schimburile se desfășoară între anumite persoane în locuri private; aici, oamenii se cunosc sau fac cunoștință, se înnoadă relații interpersonale și pot trece dincolo de limita unei simple întâlniri. Cuplurile fără probleme și în care fiecare membru este bine structurat ar putea traversa fără dificultate această experiență; chiar și în cazul în care cuplul sau unul dintre parteneri trece prin câteva momente tensionate, va reuși până la urmă să-și regăsească echilibrul.

Nu același lucru se întâmplă și în cazul cuplurilor aflate în dificultate sau în care un membru, sau amândoi, au o structură mai precară. Problemele apar cu rapiditate: unul dintre membrii cuplului, comparându-se din perspectiva personalității sau sexualității cu un al treilea sau observând că partenerul manifestă vreo preferință pentru un element al grupului va fi afectat; gelozia, pierderea încrederii în sine, îndoiala în raport cu aptitudinile lui sexuale, teama de a-și pierde iubitul(a) nu întârzie să apară. Și nimic nu este mai rău pentru activitatea sexuală decât atingerea eului și sentimentul de nesiguranță. De fapt, performanțele scad și cercul vicios este cel care induce deruta. Cuplul este compromis. Un alt pericol amenință cuplul: unul dintre parteneri capătă un profund dezgust pentru sexualitate și pentru cel care l-a antrenat în această poveste. Dacă nu știu să se retragă împreună, la timp, iubirea va pierde mult, poate chiar și viața. În sfârșit, un ultim pericol apare după ceva timp de practică: epuizarea fanteziei și impresia că, de aici înainte, nu mai este nimic interesant, că este un vid. Nimic nu este mai rău decât lehamitea după împlinirea unor fantasme care, dintr-odată, nu mai sunt operative. Reiterarea acestor întâlniri în grup uzează cu rapiditate latura magică promisă de reînnoire. Aceasta este moartea dorinței.

Trebuie să mai menționăm că, în afara acestor pericole potențiale, erotismul împărtășit cu mai multe persoane deodată nu poate constitui un tratament de fond al uzurii dorinței. Nu mai mult, de altfel, decât aventurile extraconjugale, filmele porno și accesoriile sexuale. Și deși pot să aducă un strop de nouă savoare dorinței anemiate a unor cupluri în hibernare, nu pot face să se reaprindă dorința în cazul unor cupluri aflate

în dificultate relaţională sau sentimentală. Reanimarea dorinţei trece aici printr-o reconstrucţie a cuplului care reclamă necesitatea unei noi comunicări şi accesul la adevărata iubire.

Capitolul 5 Cauzele infidelităţii

CAUZELE GENERALE

Aici vom vedea cum lucrează tendinţele de dezbinare. Ele îi determină pe parteneri să se îndepărteze de axa cuplului. Sunt, prin urmare, cauze de infidelitate.

CAUZE „EREDITARE" ÎNDEPĂRTATE

Având în vedere că predecesorii noştri preistorici şi rudele noastre maimuţele practicau în imensa lor majoritate amorul liber şi poligamia, am avea noi, oamenii, în virtutea acestei rudenii, aceleaşi tendinţe? De fapt, 80% din populaţia umană este poligamă. Două constatări mai precise puteau să prevadă acest lucru:

adesea noi înşine dezorientaţi de propriile noastre ambivalenţe, ambiguităţi sau paradoxuri. Nimic nu este univoc în noi, nici sentimentele, nici gândurile, nici dorinţele noastre. Atunci când se amestecă şi afectivul, este cel mai rău — poţi dori un lucru, dar şi contrariul lui — doresc o mare iubire care să mă înlănţuie până la moarte, dar vreau şi să fiu liber ca pasărea cerului. Doresc să mă implic, dar exact în acel moment apare o dorinţă de libertate. Doresc să fiu fidel şi exact atunci survine o infidelitate. Doresc să fiu un erou pentru aceea pe care o iubesc, dar îi cer să-mi fie ca o mamă. Sunt amabil şi răutăcios totodată. Autentic şi fals.

Trebuie să accepţi că aşa eşti, că este ceva caracteristic Omului. În limbile vechi, aceleaşi cuvinte desemnau un lucru şi contrariul său. Şi Freud a confirmat că orice frică este dublată de o dorinţă. Suntem cu adevărat bipolari, ca tot ceea ce există pe lumea asta, fapt pe care filosofii şi credincioşii l-au văzut din vremuri străvechi; aceştia din urmă, în special maniheiştii, dând acestei împărţiri o conotaţie morală — Binele şi Răul, Întunericul şi Lumina. Chiar şi atunci când ea se situează pe culmile progresului tehnologic, ca în informatică, gândirea noastră funcţionează într-un mod binar.

Acceptându-ţi ambivalenţa, reuşeşti să vezi mai clar în tine însuţi şi să îţi asiguri o anumită stăpânire a propriei vieţi interioare.

FENOMENUL FAŢETELOR

În realitate, oamenii sunt mai mult decât bipolari, ei sunt multipolari. Asemenea pietrelor şlefuite, ei au multiple faţete; asemenea costumului unui arlechin, sunt făcuţi din mai multe culori. Aceste faţete şi aceste culori se referă la toate planurile psihismului, conştientul ca şi inconştientul. Fiecare faţetă poartă o anumită sensibilitate, dorinţe proprii, posibilităţi proprii; fiecare dintre ele aspiră la recunoaştere, iluminare, strălucire. În mod virtual, fiecare aşteaptă acel eveniment sau fiinţă care va şti să o reveleze. Dar cum nu este vizibilă decât sub un anumit unghi, ea poate scăpa unui anumit partener şi poate fi descoperită de altul. Chiar dacă cei doi parteneri au decelat-o, poate că doar unul o poate şi satisface.

Julie are doi amanţi: „Fiecare, spune ea, are calităţi diferite; împreună, ei se completează şi mă satisfac, mă echilibrează".

Jacques are două amante: „Fiecare, declară el, corespunde unei părţi din mine care are nevoie să trăiască. Pentru a mă simţi întreg, am nevoie de mai multe femei".

Guillaume: „Nu poţi rămâne fidel toată viaţa fără să nu frustrezi părţi din tine însuţi. Ca să te cunoşti mai bine, ca să te înţelegi mai bine, simţi nevoia să te evaluezi prin dorinţele celuilalt. Fiecare nouă parteneră îmi dezvăluie o faţetă ascunsă a mea".

Madeleine a găsit, se pare, un răspuns problemei faţetelor. Ea este o ex-participantă la evenimentele din mai '68: „În anii '70, am avut numeroşi amanţi. Din punct de vedere erotic, era o descătuşare. Se întâmpla să îmi schimb partenerul şi în fiecare săptămână. Au fost, desigur, şi pasiuni. Nu-mi amintesc însă nimic de iubiţii trupului meu şi nu am rămas cu nimic din acele nopţi frenetice. Cât despre pasiuni, era multă exaltare şi nu puţină suferinţă, dar nici din ele nu am reţinut mare lucru; orbită, obsedată, fiinţa mea se învârtea pe loc ca un ciclon. Nu, nu mi-a rămas nimic din aceste relaţii zbuciumate, nici din aceşti bărbaţi după care, totuşi, credeam că mor. Au dispărut: cu totul. Dimpotrivă, bărbaţii pe care i-am dorit şi mi i-am apropiat fără a trece la act, fără a mă lăsa dusă de pasiune, m-au învăţat multe şi cu aceştia încă mă mai întâlnesc. De fapt, cu excepţia sexului, ceea ce căutăm în celălalt este confruntarea cu o conştiinţă şi, prin această legătură, să ne îmbogăţim şi să evoluăm. Prieteniile, mai ales prieteniile amoroase, permit acest lucru. Ajungi mult mai departe cu prietenii, atunci când prietenia este profundă, decât cu amanţii".

VIAŢA ESTE UN FLUVIU

Viaţa noastră psihică este un flux continuu: timpul se scurge şi aşa curg şi ne trec şi gândurile, sentimentele, preferinţele. Nimic nu este stabil. Chiar şi-n aceeaşi poveste de iubire sentimentele fluctuează; este o alternanţă între inundaţii şi ape liniştite, o succesiune de flux şi reflux, după cum sufletul se precipită sau se linişteşte. Şi, periodic, unul iubeşte mai mult decât celălalt.

Până în ziua în care unul nu mai iubește deloc, poate chiar acela mai pasionat.

Dacă privim evoluția unei vieți, ne putem da seama încă și mai bine în ce măsură se schimbă lucrurile. Nimic din noi și din afara noastră nu este imuabil. Cel care suntem la 60 de ani nu este deloc asemenea celui care eram la 50, la 30 sau la 20. Această „lipsă de permanență" a oricărui lucru este una dintre temele de reflecție ale filosofiei budiste.

Rezultă că ceea ce ne-a apropiat de partenerul nostru și ne-a legat de el(ea) — sentimentele, sensibilitatea, gusturile, interesele — s-a schimbat. Se întâmplă să ne spunem că nu mai există niciun motiv pentru care să rămânem împreună. Unii pun capăt relației; alții o continuă, dar fac apel la alte ființe din exterior pentru a-și satisface noua personalitate. Lipsa de permanență este deci o cauză de infidelitate.

Numeroși gânditori au transformat această perisabilitate într-o dogmă, reducând astfel viața la o fatalitate; dogmă salutară pentru mulți oameni care își găsesc în soartă o scuză pentru a se lăsa purtați în experiențe pe care nu ei le-au hotărât, în direcții pe care nu ei trebuie să le aleagă. Lipsa de permanență este prea adesea alibiul filosofic al unei negări a voinței, al unei renunțări la responsabilități. În realitate, deși fluviul vieții ne poartă într-o parte sau alta barca vieții, noi avem totuși posibilitatea să o controlăm și astfel să evităm ca acest curent să ne îndepărteze de axa vieții noastre și de partener. În fiecare existență este o posibilitate de permanență; ea se organizează în jurul lui „Să devii ceea ce ești", ceea ce implică „Fă acele lucruri pentru care ești făcut". Doar o concentrare asupra acestui proiect poate da un sens și o coeziune propriei vieți.

A reuși în viața de cuplu poate să fie scopul — și mijlocul — evoluției noastre. Trebuie să veghem astfel ca barca noastră să nu piardă contactul cu aceea a partenerului nostru. Ca să evoluezi tu însuți fără să pierzi din vedere evoluția celuilalt, trebuie să întreții o comunicare veritabilă, să cultivi o mare deschidere sufletească, să accepți și chiar să te bucuri de diferențele care apar (ca surse de îmbogățire reciprocă) și să acorzi un timp de evoluție comună (căutări în comun, proiecte în care ambii să creeze).

Despărțirea survine numai dacă unul evoluează și celălalt nu sau unul evoluează fără să țină cont de celălalt. O viață, chiar făcută din curente și cascade, poate fi o unitate; un cuplu, chiar asaltat de vârtejuri, poate fi o operă continuă.

COTIDIANUL: UZURĂ ȘI MONOTONIE

Viața comună în cotidian are ca efect o tocire a sentimentelor, o demitizare a partenerului și o depoetizare a relației. Obișnuitul succedă neobișnuitului, rutina imprevizibilului, monotonia vieții tonice. Iubirea se ofilește, relația se împotmolește, fericirea moare. Mai ales atunci când partenerii nu depun eforturi pentru a întreține iubirea și pentru a hrăni relația. Astfel, infidelitatea survine ca o revoltă împotriva monotoniei, o insurecție împotriva morții.

Nicole se plictisea într-un cuplu care torcea în propriile-i obișnuințe. Totuși, simțea că viața mai este și altceva decât această monotonie conjugală. Simțea în adâncul ei învolburarea unei puternice energii vitale care nu aștepta decât să țâșnească. Și încercase în van să-și trezească partenerul. Așa că n-a ezitat când destinul i-a oferit șansa unei aventuri. „Simțeam nevoia să mă simt din nou vie și frumoasă, interesantă și dorită. Aveam nevoie să simt înflăcărare."

Într-un cuplu, trebuie să fii vigilent. Viața se desfășoară în cicluri. O ființă care atipește poate simți cum, într-o bună zi, forțele sale vii se-nsuflețesc din nou sau poate deveni conștient că este timpul să-și dezvolte vreo capacitate până atunci neglijată. Iar dacă partenerul nu este atent și nu știe să acompanieze această nevoie de înnoire, atunci va fi vai de cuplu...

Cotidianul este, de asemenea, rutina sexuală și riscul de uzură al dorinței. A preveni și a vindeca această uzură trebuie să fie obiectivul imperios al oricărui cuplu. Pentru mai multe despre acest subiect, vă trimit la cartea mea *Traité du désir.*

Este adevărat că infidelitățile sunt adeseori inspirate de pofta de nou, de nevoia de regenerare în afara unui cuplu în care obișnuințele, repetițiile și rutina au dus la plictiseală, la asfixie și la stingerea elanului vital. Prin urmare, este de dorit să ne

Până în ziua în care unul nu mai iubeşte deloc, poate chiar acela mai pasionat.

Dacă privim evoluţia unei vieţi, ne putem da seama încă şi mai bine în ce măsură se schimbă lucrurile. Nimic din noi şi din afara noastră nu este imuabil. Cel care suntem la 60 de ani nu este deloc asemenea celui care eram la 50, la 30 sau la 20. Această „lipsă de permanenţă" a oricărui lucru este una dintre temele de reflecţie ale filosofiei budiste.

Rezultă că ceea ce ne-a apropiat de partenerul nostru şi ne-a legat de el(ea) — sentimentele, sensibilitatea, gusturile, interesele — s-a schimbat. Se întâmplă să ne spunem că nu mai există niciun motiv pentru care să rămânem împreună. Unii pun capăt relaţiei; alţii o continuă, dar fac apel la alte fiinţe din exterior pentru a-şi satisface noua personalitate. Lipsa de permanenţă este deci o cauză de infidelitate.

Numeroşi gânditori au transformat această perisabilitate într-o dogmă, reducând astfel viaţa la o fatalitate; dogmă salutară pentru mulţi oameni care îşi găsesc în soartă o scuză pentru a se lăsa purtaţi în experienţe pe care nu ei le-au hotărât, în direcţii pe care nu ei trebuie să le aleagă. Lipsa de permanenţă este prea adesea alibiul filosofic al unei negări a voinţei, al unei renunţări la responsabilităţi. În realitate, deşi fluviul vieţii ne poartă într-o parte sau alta barca vieţii, noi avem totuşi posibilitatea să o controlăm şi astfel să evităm ca acest curent să ne îndepărteze de axa vieţii noastre şi de partener. În fiecare existenţă este o posibilitate de permanenţă; ea se organizează în jurul lui „Să devii ceea ce eşti", ceea ce implică „Fă acele lucruri pentru care eşti făcut". Doar o concentrare asupra acestui proiect poate da un sens şi o coeziune propriei vieţi.

A reuşi în viaţa de cuplu poate să fie scopul — şi mijlocul — evoluţiei noastre. Trebuie să veghem astfel ca barca noastră să nu piardă contactul cu aceea a partenerului nostru. Ca să evoluezi tu însuţi fără să pierzi din vedere evoluţia celuilalt, trebuie să întreţii o comunicare veritabilă, să cultivi o mare deschidere sufletească, să accepţi şi chiar să te bucuri de diferenţele care apar (ca surse de îmbogăţire reciprocă) şi să acorzi un timp de evoluţie comună (căutări în comun, proiecte în care ambii să creeze).

Despărţirea survine numai dacă unul evoluează şi celălalt nu sau unul evoluează fără să ţină cont de celălalt. O viaţă, chiar făcută din curente şi cascade, poate fi o unitate; un cuplu, chiar asaltat de vârtejuri, poate fi o operă continuă.

COTIDIANUL: UZURĂ ŞI MONOTONIE

Viaţa comună în cotidian are ca efect o tocire a sentimentelor, o demitizare a partenerului şi o depoetizare a relaţiei. Obişnuitul succedă neobişnuitului, rutina imprevizibilului, monotonia vieţii tonice. Iubirea se ofileşte, relaţia se împotmoleşte, fericirea moare. Mai ales atunci când partenerii nu depun eforturi pentru a întreţine iubirea şi pentru a hrăni relaţia. Astfel, infidelitatea survine ca o revoltă împotriva monotoniei, o insurecţie împotriva morţii.

Nicole se plictisea într-un cuplu care torcea în propriile-i obişnuinţe. Totuşi, simţea că viaţa mai este şi altceva decât această monotonie conjugală. Simţea în adâncul ei învolburarea unei puternice energii vitale care nu aştepta decât să ţâşnească. Şi încercase în van să-şi trezească partenerul. Aşa că n-a ezitat când destinul i-a oferit şansa unei aventuri. „Simţeam nevoia să mă simt din nou vie şi frumoasă, interesantă şi dorită. Aveam nevoie să simt înflăcărare."

Într-un cuplu, trebuie să fii vigilent. Viaţa se desfăşoară în cicluri. O fiinţă care ţâşneşte poate simţi cum, într-o bună zi, forţele sale vii se-nsufleţesc din nou sau poate deveni conştient că este timpul să-şi dezvolte vreo capacitate până atunci neglijată. Iar dacă partenerul nu este atent şi nu ştie să acompanieze această nevoie de înnoire, atunci va fi vai de cuplu...

Cotidianul este, de asemenea, rutina sexuală şi riscul de uzură al dorinţei. A preveni şi a vindeca această uzură trebuie să fie obiectivul imperios al oricărui cuplu. Pentru mai multe despre acest subiect, vă trimit la cartea mea *Traité du désir.*

Este adevărat că infidelităţile sunt adeseori inspirate de pofta de nou, de nevoia de regenerare în afara unui cuplu în care obişnuinţele, repetiţiile şi rutina au dus la plictiseală, la asfixie şi la stingerea elanului vital. Prin urmare, este de dorit să ne

îmbogățim fără-ncetare sufletul pentru a putea fi pentru celălalt o sursă abundentă şi o reînnoire, pentru a-i oferi celuilalt o apă mereu proaspătă. Astfel se întreține interesul partenerului(ei) pentru noi. Şi trebuie să ne căutăm îmbogățirea atât în domeniul meseriei, cât şi al artelor, al istoriei, al acțiunii sociale, al religiei. Travaliul asupra propriei persoane ne amplifică în egală măsură profunzimea şi bogăția.

Şi, în sfârşit, este de dorit să-ți păstrezi partea ta de mister. O altă cauză de uzură este certitudinea de a-l cunoaşte pe celălalt „pe dinafară", de a şti totul despre el, de a nu avea nimic nou de descoperit, nimic nou de aşteptat. Căci omul, prin natura lui, se plictiseşte de ceea ce cunoaşte prea bine şi de prea mult timp. Doar ceea ce nu se lasă cuprins este etern.

Astfel că, pentru a fi dorit în continuare, păstrați-vă misterul: nu fiți complet transparent(ă), cultivați anumite zone de penumbră. Nu fiți total previzibili, străduiți-vă să surprindeți, iar pentru asta, nu încetați să vă îmbogățiți, să vă reînnoiți. Rămâneți având ceva nesesizat, rămâneți uneori tăcut. În acest fel, celălalt nu vă va putea cuprinde pe de-a-ntregul şi nici epuiza pe deplin conținutul. Atunci îl veți vedea interesat, excitat, chiar fascinat de latura dvs. necunoscută mereu reînnoită, dându-vă târcoale, punându-şi întrebări, încercând să vă înțeleagă, străduindu-se să vă prindă. Şi cu cât vă veți păstra mai mult misterul, cu atât dorința îi va fi mai vie.

Invers, o greşeală ar fi aceea de a crede prea repede că l-ai „citit" pe celălalt. Oamenii sunt prea complecşi pentru a putea fi complet cunoscuți. Partenerul trebuie să încerce să-l descopere pe celălalt, să-l facă să se deschidă, să-l înțeleagă pe deplin. Atunci când crezi că îl cunoşti prea bine pe celălalt înseamnă că ai rămas undeva la suprafața sa şi că nu i-ai oferit ocazia de a se exprima cu adevărat.

De fapt, relația amoroasă trebuie să concilieze doi poli opuşi, fiecare fiind indispensabil.

- Nevoia de siguranță şi de fidelitate care permite concentrarea energiilor, armonia şi proiectele, dar care predispune la adormire şi rutină.
- Nevoia de nesiguranță, de imprevizibilitate care întreține vigilența şi fervoarea proprie, ca şi interesul partenerului pentru noi.

CAUZE LEGATE DE COPILĂRIE

„MAREA LIPSĂ"

Ea este cea care împinge la o căutare continuă a partenerului care va şti să-i umple hăul. Atunci când partenerul nu este suficient sau nu mai este de ajuns, vom porni în căutare în afara cuplului.

CIFRA 3 SAU TRIO-UL OEDIPIAN

Există cazuri în care infidelitatea nu este altceva decât realizarea unui program regizat de cifra 3. Sub acest semn a fost plasată prima noastră iubire: copilul care îl „dorește" pe părintele de sex opus se găseşte astfel confruntat cu un cuplu; această experiență precoce, care lasă o urmă de neşters în inconştient, le induce unora o tendință de a se înscrie într-o relație triunghiulară.

Să luăm cazul unei femei care are un amant. Dacă ea este măritată, combinația afectivă triunghiulară este: ea + soțul ei + amantul ei, soțul reprezentând figura paternă. Dacă ea nu este măritată, ea „va aranja" în aşa fel încât să se cupleze cu un bărbat căsătorit, realizând combinația: ea + amantul ei + soția amantului ei. Să luăm acum cazul unui bărbat care are o amantă. Dacă este însurat, distribuția este: el + soția lui + amanta lui, soția figurând-o pe mamă. Dacă nu este însurat, va da taman la timp peste o femeie măritată, iar distribuția rolurilor va fi: el + amanta lui + soțul amantei sale, acesta din urmă reprezentând instanța paternă.

Plasându-se în astfel de situații, femeia şi bărbatul regăsesc durerile şi ambiguitățile copilăriei odată cu întreg cortegiul de fantasme şi dorințe ale acelei epoci. De exemplu, bărbatul care se îndrăgosteşte de o femeie măritată regăseşte suferințele primilor săi ani de viață, asociate cu fantasmele dorințelor față de mamă şi de ură de moarte față de tată.

Ne putem pune întrebarea cum de se-ntâmplă ca cineva să iasă astfel în fața durerii. Există un mecanism psihic implacabil: repetiția suferinței. În inconştient, amintirea unei juisări masochiste

pe care am resimțit-o într-o situație dureroasă ne incită să căutăm situații analoage.

Manifestările cifrei 3 ne împing uneori la decizii curioase, de exemplu, ne fac să ne căsătorim cu un partener predestinat infidelității (un bărbat inconstant, o femeie seducătoare), astfel încât să ne aflăm într-o situație triunghiulară, dar, de această dată, nu în rolul celui care înșală, ci în rolul celui înșelat. Să luăm cazul unei femei al cărei soț are o amantă. În triunghiul: ea + partenerul ei + amanta partenerului ei, cea din urmă reprezintă mama acestei femei.

Uneori, inconștientul este încă și mai perfid: o femeie își ia un amant însurat, dar ceea ce o interesează de fapt este soția acestui amant, pe care o asimilează mamei sale. Scopul jocului este acela de a-i cere amantului să-și părăsească partenera, așa cum a sperat să-și vadă tatăl părăsind-o pe mamă pentru copilul care era ea.

DIALECTICA MADONĂ-TÂRFĂ

O femeie tandră, o femeie soție, o femeie stăpână a casei, o femeie mamă, toate acestea îi amintesc bărbatului de cineva asemănător, dar care era de neatins, obiect al celui mai mare tabu: mama sa. Mai mult, această femeie i-a oferit copii, ceea ce o sacralizează și mai mult. Astfel, în mod inconștient, bărbatul este sfâșiat între dorința lui pentru ea și un soi de respect. Soluția: din datorie, el va face dragoste cu ea, dar în stilul „conjugal-cuminte", iar pentru rafinamente, poziții posibile și imposibile, căutări de orice gen, excese și recorduri, el se va adresa altor femei, unor femei în afara acestui context de respectabilitate: metrese sau prostituate. În toate țările monogame, lucrurile s-au petrecut astfel dintotdeauna. Începând de la romani și până la burghezii secolului al XIX-lea, bărbații aflați în fața dilemei dorință-respect, au ales dihotomia. Astfel că respectabilitatea femeii-soție este cea care duce la apariția infidelității soțului.

Există totuși bărbați care rezolvă altfel lucrurile: când dorința îi împinge către soție, ei distrug respectabilitatea: își transformă nevasta într-o târfă și, prin gesturi și cuvinte, se comportă ca atare față de ea. A înjosi femeia pentru a putea face dragoste cu ea este felul în care bărbații „macho" și-au rezolvat întotdeauna dialectica lor madonă-târfă.

Mai rămâne o soluție, opusă comportamentelor precedente: să transferi respectul în sexualitate, să faci din activitatea sexuală un erotism sacru, să transformi partenera într-o oficiantă. Fapt imposibil în Occident, unde trupul este un păcat, de două mii de ani. Sau posibil dacă reinventăm sacralitatea iubirii.

IMATURITATEA

Alergăm dintr-o aventură într-alta de cele mai multe ori din imaturitate: căci, în realitate, căutăm o mamă sau un tată.

Este adevărat că starea de îndrăgostire îi permite fiecăruia să retrăiască starea de copil. Momentele de început ale întâlnirii constituie o formă de regresie infantilă, iubirea născândă aducând din nou la suprafață copilul interior. Iar fiecare redevine o fetiță sau un băiețel. La bine și la rău.

Binele este latura bună a copilului. Ea ne incită să depunem armele și armurile și ne invită să ne dăruim iubirii sau să dezvăluim așteptarea încrezătoare, vulnerabilă. Ea ne permite, de asemenea, să redevenim naivi, jucăuși, creativi, drăgăstoși și, prin joc și tandrețe, să accedem la fuziune. Această latură bună, care poate fi primită cu umilință, este partea cea mai bună din iubire.

Nu ne vom putea însă încrede în răul, în latura negativă a copilăriei pe care regresia a exhibat-o de asemenea. Acest puști obraznic este tiranic și cu atât mai mult cu cât a fost rănit. Cere imperios să fie acceptat necondiționat, să i se răspundă imediat și pe deplin la toate așteptările, să ne dedicăm în totalitate rănii sale. Cere, în sfârșit, să-i fim asemenea, să-i adoptăm gusturile, obiceiurile, credințele și pe toate acestea le cere cu nerăbdare, chiar cu furie sau violență. Era lacom, dar poate ajunge să-l terorizeze pe celălalt. Pentru a fi la cheremul acestui copil și în conformitate cu ceea ce vrea, partenerul este nevoit să renunțe la propriile-i nevoi.

Atâta vreme cât se află în starea de îndrăgostire, partenerul se dedică acestui copil a cărui parte bună l-a făcut să-l îndrăgească. Dar într-o zi apare și momentul de criză. Partenerul cel mai

matur iese primul din starea de confuzie (iluzie, proiecții, idealizare) a stării de îndrăgostire, se autonomizează și ia un pic de distanță. Celălalt, cel mai imatur, intră în panică și se crede abandonat și trădat. Primul, pe care criza l-a maturizat și mai mult, lucid, vede în fața lui un copil pierdut în locul adultului la care se aștepta. Dar cum îl iubește în pofida a orice, rămâne cu el. Cel care va rupe relația este copilul teribil, pentru a pleca în căutarea unei alte mame de substitut. Cu excepția cazului în care va evada periodic pentru a se lăsa „maternat" în alte locuri.

Imaturii sunt în mod fundamental instabili, iar parcursul lor afectiv este haotic. Ei acumulează despărțiri și divorțuri și sunt colecționari de infidelități. Se ambalează și se angajează cu rapiditate, dar sunt la fel de repede dezamăgiți. Își vor provoca și le vor provoca și altora, în continuare, nefericirea, atâta vreme cât nu vor înțelege că ființa absolută (asemenea unei mame, unui tată) la care visează nu există. Căci de ei depinde să se maturizeze și să găsească absolutul în ei înșiși. Vor putea, în sfârșit, să treacă de la starea de îndrăgostire la iubirea adevărată.

„Soțul meu, spune Laurence, este cel de-al treilea copil al meu. Încerc să îl schimb, dar toate discuțiile noastre sunt în van. El spune că n-are nicio vină, că este un soț model. Și că eu sunt cea care nu-l iubește destul. M-am săturat să fiu mama unui băiețel de treizeci de ani."

ALEGEREA GREȘITĂ

Alegerea partenerului este dictată de inconștient, plecând de la elemente care, în imensa lor majoritate, au fost înscrise aici încă din copilărie. Inconștientul însă nu aranjează întotdeauna lucrurile după cum este bine, iar infidelitatea este adesea prezentă în alegerea originară.

ALEGEREA PRIN ÎNTIPĂRIRE

În memoria noastră profundă, după cum am văzut, se găsesc una sau două „urme", inscripțiile de neșters ale unor trăsături (fizice sau psihice) ale unei persoane care ne-a fost apropiată într-un moment delicat al vieții noastre (un moment în care eram într-o stare aparte de receptivitate). Cel mai adesea, toate acestea s-au petrecut în copilărie și cel care s-a-ntipărit în noi este unul dintre părinți.

Într-o zi, întâlnim o persoană care coincide mai mult sau mai puțin cu una dintre inscripțiile noastre, cu alte cuvinte, care seamănă prin câteva trăsături cu persoana care ne-a impresionat în trecut. Te îndrăgostești și, curând, începe un efort de adecvare a alesului și a modelului. În acest scop, se face apel la procese psihice bine cunoscute, supravalorizarea, care îi conferă alesului toate calitățile, proiecția, care îi împrumută visurile noastre, identificarea, care îl face asemănător nouă. Nu mai rămâne decât să-l încorporăm prin fuziune. Bineînțeles, această alegere a fost una dintre cele mai riscante, iar relația care se leagă, dintre cele mai artificiale. Iată de ce, într-o zi, totul se prăbușește ca un castel de cuburi. Unii părăsesc acum jocul. Alții încearcă să reconstruiască edificiul; și, în sfârșit, cei care-au mai rămas, hoinăresc printre cuburile etalate și, infideli, merg să viziteze și alte castele.

ALEGEREA PRIN COMPLEMENTARITATE

Inconștientul ne împinge uneori să alegem un partener prin complementaritate, ceea ce înseamnă adeseori alegerea unei persoane a cărei nevroză o va compensa, o va echilibra pe a noastră. Iată aici câteva exemple de căsătorii între nevroze:

- Depresiva va lua de soț un partener liniștitor, protector, care să-i fie ca un tată; protectorul își va găsi și el mulțumirea, căci acest rol îl valorizează și compensează lipsa sa nevrotică de încredere în sine. Invers, depresivul își va alege o parteneră care să-i fie ca o mamă.

- Fobicul(a) își va alege un partener contrafobic, care se va pune în fața amenințării fantasmate.
- Voyerul(a) își va alege un(o) exhibiționist(ă).
- Masochista se va căsători cu un sadic care nu se recunoaște ca atare, ca în istoria lui Chantal: tatăl său alcoolic le bătea pe ea și pe mama ei. Primul său soț părea să fie opusul tatălui, dar, la capătul câtorva luni, s-a dovedit a fi alcoolic și brutal; l-a părăsit. Cel de-al doilea ei soț nu băuse și nu se arătase niciodată până atunci agresiv; cu toate acestea, și el a devenit alcoolic și violent; a divorțat. Cel de-al treilea partener era un băiat drăguț, dar, fiind polițist, îi făcea plăcere să relateze poveşti cu lovituri și omoruri, semne ale unui sadism latent; și iată cum a început s-o bată în timp ce făceau dragoste și ea a avut pentru prima oară orgasm. În acest fel, violența tatălui lui Chantal i-a întipărit acesteia în inconștient tendințe măsochiste; aceste tendințe au făcut-o să-și aleagă parteneri în mod virtual sadici care, în relație cu ea, își vedeau revelat sadismul. Aspectele lor complementare latente n-aveau cum să scape inconștientelor lor.

Viitorul cuplurilor complementare nu este întru totul sumbru; acestea pot fi solide și bazate pe fidelitate; o dependență reciprocă îi unește și o anumită formă de echilibru se instalează în ei și între ei. În orice caz, două capcane îi așteaptă, care pot duce la eșecul uniunii lor. Pe de o parte, un fel de supralicitare: de exemplu, masochistul poate cere din ce în ce mai multă suferință sau sadicul din ce în ce mai multă juisanță; aceste atitudini îi pot împinge până la limitele lor și la fatale complicații. Pe de altă parte, o evoluție divergentă: unul dintre parteneri „se vindecă" și nu mai are nevoie de celălalt. În ambele cazuri, cuplul își pierde armonia. Unii se despart, alții rămân împreună, dar vor „săpa" în exterior aspecte complementare nevrozei lor. Totuși, dacă ei evită cele două capcane, partenerii complementari pot, interacționând, să evolueze împreună în direcția bună și să realizeze un cuplu împlinit.

ALEGEREA DIN PEDEAPSĂ

Există cazuri în care inconștientul este extrem de vicios: atunci când dorințele noastre inconștiente, în ciuda avizului dorințelor noastre conștiente, ne împing spre ființe care ne vor fi malefice. Totul se întâmplă ca și cum un sentiment de culpabilitate îngropat ne-ar dicta să ne alegem, cu titlu de pedeapsă permanentă, un partener negativ. Deși i-am descoperit defectele, credem că vom putea să-l schimbăm în bine; de altfel, transformările legate de starea de îndrăgostire par să ne confirme speranțele. Însă, odată trecută exaltarea începutului și odată căsătoria încheiată, ceea ce era natural la partenerul nostru revine în mare grabă. Și câte femei nu au crezut că pot să „salveze" un alcoolic măritându-se cu el! În nouă din zece cazuri, s-au prins într-un angrenaj infernal. Ce le rămâne este să divorțeze de acest bărbat sau să-l înșele sau, poate, să-l iubească în mod eroic.

CAUZE LEGATE DE RELAȚIA BĂRBAT-FEMEIE

INFIDELITĂȚILE MESAJ

Femeia este cea care se folosește de acestea cel mai frecvent. Ea dorește ca partenerul să o asculte, să fie mai tandru, să facă dragoste cu ea în alt mod, să o înțeleagă, să o plimbe. I-a spus, l-a făcut să simtă, i-a repetat aceste lucruri de nenumărate ori. În van: el se eschivează sau nu aude. Atunci ea își găsește un amant pentru a-l face să reflecteze și pentru a-i furniza un acces la dorințele ei. De asemenea, vrea să îl testeze („Chiar ține la mine?") și să îl pedepsească („O să se învețe minte"). Bineînțeles, dorește să se testeze și pe ea („Sunt oare mai puțin seducătoare?"). Cu același prilej, va verifica și dacă există vreun bărbat așa cum visează ea.

Catherine a făcut totul pentru a se face înțeleasă de soțul ei: el se mira de remarcile și cererile sale; din punctul lui de vedere, totul mergea bine. De necaz, ea s-a lansat într-o aventură extraconjugală, „ca pentru a arunca o petardă în relație și pentru a vedea cum este afară". Totul este foarte recent, dar, deja, ea este satisfăcută: „Amantul meu, atunci când mă privește, mă vede, și atunci

când mă ascultă, mă aude. Observă şi cea mai mică schimbare: o altă pieptănătură, o cămaşă nouă, noua pereche de pantofi cumpăraţi de curând. Cu el merită să mă întreb: «Ce pun pe mine?»"

Bărbaţii, atunci când sunt ei cei nesatisfăcuţi, rareori o spun. Henri, ca atâţia soţi, găseşte că nevasta îi este mai mult mamă decât soţie. „Cum să-i spun acest lucru? Nu-mi place să mă plâng. Şi apoi, aş avea aerul că sunt gelos pe copii." Aşa că şi-a găsit o prietenă. Da, neîndrăznind să ceară, bărbaţii or să caute mai repede afară ceea ce le lipseşte.

INFIDEL PENTRU A SE AFIRMA

Şi aceasta este tot o atitudine mai degrabă feminină, în aceste vremuri în care femeia caută să-şi afirme din ce în ce mai mult identitatea. După câţiva ani de concesii, chiar de supunere faţă de soţ şi faţă de familie, de rutină, femeia are impresia de a se fi dizolvat, de a nu mai şti cine este cu adevărat şi care-i sunt propriile dorinţe. Are, de asemenea, impresia că s-a împotmolit şi că evoluţia ei s-a oprit. Reflectând, ea descoperă că, evident, i-a lipsit zborul cu propriile aripi. Astfel, se decide să aibă o aventură pentru a se redefini mai clar şi pentru a progresa.

Adesea, ea nu analizează situaţia în ansamblu. Ea trăieşte o insatisfacţie sexuală, se focalizează pe aceasta, iar când decide să-şi găsească un amant o face, crede ea, tocmai din acest motiv, care este cel mai tangibil şi mai evident. Dar, în cursul aventurii sale, ea îşi dă pe deplin seama că insatisfacţia îi este mult mai amplă şi că se referă, de asemenea, şi la evoluţia sa psihică. Ceea ce caută ea în realitate este ajutorul în a-şi descoperi toate dimensiunile personalităţii.

Nu mi se pare că infidelitatea este mijlocul cel mai potrivit pentru a-şi afirma identitatea. Această căutare se desfăşoară în condiţii puţin favorabile, în sensul că nu beneficiază de toate energiile unui angajament şi este însoţită de culpabilitate. Faptul că a reuşit să seducă un bărbat şi să obţină primul ei orgasm îi dă cu siguranţă încredere în ea, dar acesta nu este decât un succes al amorului-propriu şi nu o metamorfoză. Mai mult, acest succes riscă să fie efemer, căci aportul de energie furnizat de partener este unul provizoriu.

Descoperirea adevăratei semnificaţii a existenţei sale, transformarea reală şi durabilă a personalităţii şi a comportamentelor sale nu pot fi obţinute decât printr-o muncă asupra sa, travaliu care cere curaj şi timp, pe scurt, un efort susţinut. Şi, desigur, şi ajutorul unui psihoterapeut.

Nadine, atunci când s-a căsătorit, a ales să-şi ajute soţul în cariera lui, să-i ofere sprijin necondiţionat şi, în acest sens, să facă tot ceea ce dorea el, chiar cu preţul renunţării la nevoile proprii. Era ca şi cum s-ar fi condamnat la sacrificarea propriei personalităţi şi la o viaţă trăită prin celălalt. Dar cu cât dădea ea mai mult, cu atât cerea el mai mult şi cu atât mai puţin era recunoscător. Într-o zi, şi-a dat seama că ea nu mai exista nici pentru el şi cu atât mai puţin pentru ea însăşi. S-a repliat şi a decis să modifice situaţia având ca obiectiv schimbarea, a ei, dar şi a lui. Dar el s-a opus, blocând astfel orice evoluţie. Atunci, Nadine şi-a găsit un amant. Şi-a recăpătat încrederea în sine, şi-a regăsit pofta de viaţă şi a încetat să mai lucreze pentru soţul ei, consacrându-se în schimb picturii, un talent pe care dintotdeauna îl neglijase, deoarece nici tatăl şi nici soţul nu o încurajaseră în acest sens. Aparent, această întâlnire extraconjugală o schimbase. Pentru motive neclare însă, amantul ei a trebuit să pună capăt legăturii lor. Nadine s-a scufundat într-o stare depresivă severă şi a reînceput să simtă dificultatea de a exista prin ea însăşi. Această aventură o făcuse să progreseze, dar nu o transformase. A început o terapie şi a descoperit în cele din urmă cine este, pentru ce este făcută şi cum să trăiască prin ea însăşi.

CAUZE LEGATE DE CIVILIZAŢIA ACTUALĂ

LIBERTATEA SEXUALĂ

Libertatea sexuală, în special pentru femeie, s-a impus mai întâi în mentalităţi; această evoluţie este o adevărată revoluţie — revoluţia sexuală. Noua morală proclamă că plăcerea sexuală

este un drept şi un scop legitim şi că fiecare este liber să dispună de corpul său.

Nu s-a întâmplat decât după aceea ca instanţele oficiale să modifice şi legile. Ceea ce, în legislaţia civilă, reprima viaţa sexuală a devenit mai puţin drastic; adulterul mai ales nu mai este considerat un delict. În privinţa interdicţiilor religioase, atenuarea legislativă se referă la bucuriile date de sexualitate, în timp ce, în ceea ce priveşte „adulterul", nu s-a schimbat nimic.

Bărbaţii nu îşi pot da seama la fel de mult ca femeile în ce măsură libertatea sexuală reprezintă o revoluţie. Ei întotdeauna au comis cu uşurinţă „păcate trupeşti" sau „adultere" fără să suporte cu adevărat rigorile legilor civile şi religioase. Statul şi Biserica, instituţii patriarhale, le erau complici plini de indulgenţă. Chiar şi opinia publică era de partea lor; un bărbat care îşi înşela soţia avea dreptul la aprecieri care se doreau flatante (era un „galant", un „seducător", un „Don Juan"); chiar vulgare fiind, erau elogioase („iepure în călduri", „afemeiat afurisit" etc.). Femeile adultere însă au avut de suferit cele mai grave insulte şi cele mai rele pedepse, în Occident ca şi în Orient. Iar opinia publică era feroce: erau nişte „destrăbălate", femei „uşoare" etc. Aceleaşi calificative care desemnau bărbaţii infideli căpătau, în cazul femeilor, o conotaţie degradantă: ele „seduceau", erau „dezmăţate" etc. Dimpotrivă, femeia fidelă era ridicată în slăvi şi dată de exemplu. Acest tratament injust al femeii „adultere" face parte din politica represivă a bărbaţilor pe care frica de femeie îi obsedează.

Trebuie să subliniem că libertatea sexuală a femeii nu a putut să se afirme decât pentru că, în acelaşi timp, au survenit două evenimente majore: contracepţia ştiinţifică, datorită căreia activitatea sexuală nu mai comporta riscul sarcinii, şi eliberarea femeii: o altă adevărată revoluţie care o uşura pe aceasta de toate piedicile pe care legislaţiile şi cutumele le legaseră în jurul ei. De-acum înainte, ea era egala bărbatului, avea aceeaşi valoare, aceleaşi legi, aceleaşi drepturi ca şi el pe toate planurile, inclusiv cel sexual. Statul recunoscuse toate acestea, opinia publică de asemenea. Dacă o femeie „îşi înşală" bărbatul, spunem acum: „Este problema lui", iar în anumite cazuri chiar: „Bine face".

Totuşi, în ceea ce îi priveşte pe parteneri şi pe concubini, sunt puţini cei care acceptă în mod autentic şi cu inima uşoară libertatea partenerului *lor*. Vor trebui să-şi revizuiască poziţia pentru că femeile ţin mult la autonomia lor sexuală. Ele ştiu să facă acum clivajul pe care bărbatul l-a făcut întotdeauna între dorinţă şi iubire. Îşi pot iubi partenerul cu care sunt şi, pe de altă parte, să mai aibă şi relaţii sexuale doar pentru plăcere.

Era de dorit ca femeile şi bărbaţii să-şi redobândească libertatea de a dispune de propriul trup. Interdicţiile care l-au subminat, sub masca unei spiritualităţi respectabile în sine, făceau parte dintre mijloacele puse în joc de bărbat pentru a controla femeia. Datele problemei s-au schimbat. Dar nu trebuie să aruncăm sensul odată cu apa eliberării şi să facem din libertate o dogmă superioară iubirii, din infidelitate o obligaţie şi să-i negăm sexualităţii orice transcendenţă. Fără îndoială, trebuie să reinventăm o altă fidelitate care să nu fie contrară libertăţii şi care să aibă din nou un sens.

PIERDEREA SENSULUI

În mod cert, în măsura în care uniunea unei femei cu un bărbat nu mai este prezidată de o transcendenţă laică sau religioasă, ea se goleşte de sens şi devine mai fragilă. Mă refer aici la idealuri, nu la constrângeri: credinţa într-un Dumnezeu, vocaţia de „a întemeia o familie", ideea de „a dărui un copil patriei" şi, într-un mod mai general, noţiunea de „datorie", inclusiv „datoria" de a rămâne fidel. Se poate discuta despre cât de întemeiate sunt aceste credinţe considerate desuete, dar trebuie să constatăm că dispariţia oricărei transcendenţe îi sustrage încă şi mai mult cuplului din forţa sa de coeziune.

INDIVIDUALISMUL

După cum am observat, în descrierea cuplului deschis, individul, după secole întregi de oprimare prin intermediul instituţiilor colective civile sau religioase, a ridicat capul. De-acum înainte, prioritatea este dată „eului". Eliberarea şi afirmarea depind

numai de individ: a se elibera de credinţele şi interdicţiile care zdrobesc personalitatea; a se afirma în toate dimensiunile personale — afective, intelectuale, artistice şi sexuale. Nicio constrângere nu mai trebuie să ne lege pe plan afectiv. Trebuie să ne dedicăm plăcerii. În ceea ce priveşte fidelitatea, singura care contează este cea faţă de sine şi faţă de propriile nevoi.

Este adevărat că raţiunea de a fi a oricărui individ este propria-i plenitudine. Este, de asemenea, adevărat că dezvoltarea unuia este de folos şi celuilalt şi celorlalţi; vom vedea că pentru a şti să iubeşti trebuie să te iubeşti. Trebuie să ai însă grijă: de la dezvoltarea eului la egoism nu este decât un pas. Or, căutarea doar a fericirii şi plăcerii personale, lipsa altruismului, dispariţia ideii de datorie nu constituie un progres nici pentru persoana respectivă, nici pentru civilizaţie. Individualismul, dus la extrem, este o închidere în sine, un fel de schizofrenie. La extremă, monada este moartea comunităţii şi a individului însuşi. Alteritatea este gardianul minţii fiinţei umane, adică cel care îl fereşte de nebunie.

A AVEA ŞI A PĂREA

Societatea noastră propovăduieşte avutul şi aparenţa. Ceea ce contează în zilele noastre este să ai: o soţie frumoasă, o situaţie bună, bani, bunuri, gadget-uri, pe scurt, să consumi, chit că arunci după folosire. Această mentalitate se aplică şi relaţiei femeie–bărbat. Şi astfel consumăm fiinţe, aşa cum folosim în exces gadget-uri. A avea un partener, o parteneră nu ajunge, ci este bine să mai ai şi amanţi, amante.

De fapt, vrem să avem tot felul de parteneri şi de obiecte, nu atât pentru a ne bucura de ele, cât pentru a da impresia că suntem dintre aceia capabili să le dobândească. Căci ceea ce contează, de altfel, este aparenţa, adică să dai impresia că eşti: frumos, tânăr, bogat; că ai: look-ul, silueta, forma, mijloacele... Partenerul însuşi este ales aproape exclusiv în funcţie de aparenţele sale sau, mai rău, de asemănarea sa cu top-modelele — trăsăturile, silueta lor. O faci numai pentru a-ţi cultiva narcisismul, afişându-te cu cucerirea ta, fălindu-te cu ea. Când partenerul-cucerire îşi pierde din strălucirea sa este repudiat sau îi este anexată o legătură şi mai de „top".

A avea şi a părea nu sunt atitudini autentice. Pot fi mulţumitoare pentru un anumit timp, dar, într-o zi, persoana respectivă va conştientiza că succesul social şi posesia de bunuri nu aduc o fericire profundă şi durabilă, că această căutare a reuşitei traduce o insuficienţă a personalităţii şi că voinţa de putere nu este decât o compensare a vidului interior. Fericirea autentică se găseşte în „a fi" şi nu în „a avea". A fi înseamnă a fi bine în corpul tău, în strâns contact cu viaţa care îl străbate, a fi atent şi a te bucura de toate minunatele senzaţii pe care acesta le procură. A fi înseamnă a primi toate componentele psihismului (sensibilitate, afectivitate, intuiţie, instinct, intelect) fără a o hipertrofia pe niciuna. A fi înseamnă a dezvolta talentul pe care fiecare dintre noi îl are, până aproape de perfecţiune. A fi înseamnă a pune în acord ceea ce eşti, ceea ce vrei şi ceea ce faci, înseamnă a da un sens propriei existenţe. A fi, în fine, înseamnă mai degrabă a fi demn de iubire decât demn de a avea un iubit.

INSATISFACŢIILE

„Infidelul" consideră că partenerul(a) său(sa) nu îi satisface nevoile legitime; după ce a aşteptat în van un anumit timp, el se adresează în cele din urmă unei persoane din afara cuplului. Aici se întâlnesc două situaţii: fie nevoile „infidelului" sunt „normale" şi numai răspunsul partenerului(ei) este *realmente* insuficient; fie nevoile „infidelului" sunt foarte mari, iar răspunsul partenerului *relativ* insuficient. În orice caz, există un decalaj între aşteptările unuia şi ceea ce oferă celălalt.

Dar ne putem întreba cum se face că acest decalaj nu a fost observat mai devreme, de la începuturile întâlnirii? Sau poate că decalajul exista, dar procesele de supravalorizare şi de proiecţie ale stării de îndrăgostire să-l fi mascat. Sau poate că s-a instalat treptat, fiecare partener evoluând într-o manieră divergentă atât pe plan psihic, cât şi sexual; uzura sentimentelor şi

a dorinței, de exemplu, a putut afecta mai mult pe unul dintre parteneri decât pe celălalt.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR AFECTIVE

NEVOI EXCESIVE

Să luăm un bărbat ale cărui nevoi sunt imense, chiar insațiabile. El trebuie iubit cu fervoare și fără greș. El trebuie, de asemenea, în permanență reasigurat. Partenera sa se străduiește plină de zel în timpul anilor de grație. Apoi cedează, nu pe motivul că dă prea mult, ci pentru că dă fără rezultate durabile. Când criza survine, și mai ales sfârșitul fuziunii, bărbatul se simte „abandonat"; el tot încearcă să o facă pe parteneră să revină la o formă de maternaj, dar aceasta, continuând să-l iubească, dorește să trăiască într-o formă mai autonomă. Astfel, bărbatul începe să caute un supliment de tandrețe și de narcisizare în exteriorul cuplului.

Hervé, cu o strălucită carieră profesională, își adoră soția, pe Marie; la rândul ei, aceasta îl iubește mult, iar atâta timp cât nu au avut copii, i s-a consacrat în întregime. Criza a survenit odată cu nașterea copiilor lor, gemeni. Marie este din ce în ce mai puțin disponibilă, deși mereu iubitoare. Înțărcat de la suptul său afectiv, Hervé a apelat la o amantă; aceasta nu îi ajunge și își mai găsește o a doua, păstrând-o în același timp și pe prima. Soția sa, pusă la curent cu această stare de fapt, acceptă, de bine, de rău, situația. Deși înconjurat și asigurat din toate părțile, Hervé nu se simte prea bine, căci situația este complicată, iar sentimentul de vinovăție față de aceste trei femei îl cuprinde în cele din urmă. Mărturisește însă că nu se poate opri. Percep în el, în pofida întregii afecțiuni pe care o primește, un fond de insecuritate și de nostalgie. Îi este greu să se vindece de copilăria lui: avea trei ani când mama l-a părăsit pentru un amant; de atunci nu a mai revăzut-o. La el, „marea lipsă" are dimensiunile unei prăpăstii. Tot din cauza acestui vid și a lipsei de încredere în sine s-a înverșunat să reușească în carieră. Ca o modalitate de a-și dovedi că există.

Cazul lui Hervé arată că nici succesele sentimentale, nici reușita profesională nu aduc împlinirea. Ceea ce contează nu este să reușești, ci să te împlinești și, pentru aceasta, trebuie să te cunoști și să te iubești. Ceea ce contează, de asemenea, nu este să te faci iubit, ci să iubești cu adevărat și, pentru aceasta, trebuie să ieși din infantilismul afectiv.

AFECȚIUNE DATĂ CU ZGÂRCENIE

Să luăm cazul unei femei, Denise. Nevoile sale sunt „normale", însă Paul, partenerul său, nu este deloc generos. Încă de la început, el a fost puțin înclinat spre manifestări de iubire, vorbe dulci, gesturi tandre. Dar în timp, a devenit și mai ursuz, și mai rece. Să fie acesta temperamentul lui? Anumiți oameni sunt puțin sentimentali și puțin expansivi prin natură. Să fie oare consecința unei educații severe și represive? Anumiți părinți, formați într-o strictă tradiție religioasă, chiar puritană, despre care se știe că nu are mai multă încredere în sentimente decât în tentații, își cresc copiii într-un mod dur și, astfel, îi înăspresc. Și, în sfârșit, să fie oare uzura timpului cea care să-i fi ros tandrețea? În orice caz, iată-i, el și ea trăind în indiferență, aproape ca niște străini. Denise își ascunde nevoile de tandrețe, până în ziua în care un trecător care are de oferit iubire îi deschide brațele.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR SEXUALE

UN LIBIDO PUTERNIC

Anumite persoane au nevoi sexuale importante, chiar considerabile. Sunt pur și simplu niște gurmanzi care nu au nimic de-a face cu acele cazuri patologice de satiriazis și de nimfomanie. Partenerul acestora, chiar dacă este dornic de plăcere, nu

poate face întotdeauna față. Astfel că aceste persoane recurg și la alți parteneri.

O SEXUALITATE REDUSĂ

În mod contrar, există persoane ale căror posibilități sexuale sunt obstrucționate și care au, din această cauză, dificultăți în a-și satisface partenerul ale cărui cereri sunt totuși „rezonabile". Poate fi o chestiune de temperament: prin natura lor, anumite ființe nu sunt foarte înclinate spre sexualitate. Sunt poate, de asemenea, consecințele unei boli. Afecțiunile care pot perturba viața sexuală sunt numeroase:

- tulburările sexuale: impotența, ejacularea precoce, anorgasmia, anafrodisia (absența dorinței);
- afecțiunile locale, fie ginecologice, fie urologice;
- bolile generale, neurologice (paralizie etc.), cardiace (insuficiență cardiacă etc.) sau toxice (alcoolism, tabagism, droguri);
- maladii psihice: depresie, nevroze etc.
- complicații idiopatice: anumite medicamente (unele tranchilizante, antidepresive, anticolesterolice, antihipertensive etc.) pot diminua dorința și perturba erecția;
- în fine, există o ultimă cauză a reducerii activității sexuale, uzura dorinței. Odată cu timpul și cu coabitarea cotidiană, ardoarea sexuală poate să se estompeze.

În orice caz, partenerul a cărui sexualitate este normală va fi frustrat. Această frustrare poate să îi producă tulburări nervoase (anxietate, stare depresivă etc.) și să-i cauzeze tulburări psihosomatice (ulcer gastric, colită, crize de hipertensiune arterială etc.). Printre aceștI parteneri frustrați, unii vor renunța cu totul la viața sexuală, alegând o viață de sacrificii, prost trăită și plătită cu numeroase tulburări psihice și somatice. Alții își vor alina tensiunea sexuală nedescărcată în relații extraconjugale.

Fără îndoială că aceste situații ar trebui abordate altfel. Mai întâi, trebuie făcut totul pentru a vindeca boala cauzală. Tulburările sexuale vor face obiectul unei consultații de specialitate; tulburările psihice vor fi încredințate unor psihoterapeuți care preferă nu atât medicamentele cât travaliul personal; bolile generale vor face obiectul celor mai atente îngrijiri. În cele din urmă, „impotenții sexuali" din cauza unei boli sunt rari. În ceea ce privește uzura dorinței, mijloacele de a o preveni sau de a o remedia sunt numeroase. Trimit cititorul la un studiu pe care l-am realizat asupra acestui subiect.

Este bine de știut că și cu mijloace reduse — funcție sexuală perturbată sau stare generală deficitară — este aproape întotdeauna posibil să ușurezi tensiunea sexuală a partenerului: multiplele mângâieri pe care mâinile și gura le pot oferi corpului și sexului celuilalt pot să-l ducă la o stare de voluptate dintre cele mai apreciabile, chiar supreme.

În cazul în care orice activitate sexuală se va dovedi nesatisfăcătoare sau imposibilă și în care există totuși dorința de a rămâne fidel partenerului, nu ar fi corect să vă abandonați unei resemnări amare și să adoptați o poziție de victimă sacrificată; nu ar fi bine și pentru că v-ați oferi astfel energiilor negative. În această situație, trebuie să vă poziționați la un nivel de conștiință la care să fiți responsabil de ceea ce decideți și de ceea ce faceți, la care să fiți creatorul propriei vieți, la care îi dați un sens: dacă doriți să vă dăruiți iubirea, faceți-o cu bucurie. Astfel, tandrețea mâinilor și a inimilor, comuniunea sufletelor nu vor mai părea un destin de consolare, ci cea mai bună relație între două ființe umane.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR DE COMUNICARE

În mod fundamental, omul este o ființă comunicativă. El are nevoie să spună (să-și exprime emoțiile, să-și formuleze dorințele, să dea sfaturi) și să fie ascultat, auzit, înțeles. El are, de asemenea, nevoie să cunoască sentimentele, dorințele și opiniile celuilalt. Îl vor frustra deci, pe de o parte, cei care nu vorbesc, taciturnii și alți introvertiți (prin temperament sau printr-o educație bazată pe reprimare), iar pe de altă parte, cei care nu ascultă pentru că vorbesc prea mult, se ascultă prea mult sau nu sunt suficient de deschiși.

Atunci când un partener s-a săturat că nu poate să se exprime, că nu este auzit, atunci când i s-a luat de indiferența sau mutismul celuilalt, el va fi tentat să se lege de un al treilea mai apt să comunice. Edith rezumă astfel motivele relației ei cu David, amantul ei: „El cel puțin mă ascultă; el mă înțelege!"

Să nu uitați totuși că nu ajunge să vorbești pentru a iniția un dialog, nici să asculți pentru a înțelege. Pentru a comunica în mod real și într-un mod productiv, este necesar să cunoști câteva reguli ale jocului. Vom reveni asupra acestei idei.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR ENERGETICE

Orice relație între ființe constituie un schimb de energie. Pentru ca un cuplu să dureze, partenerii trebuie să își transfere, într-o manieră echilibrată, cantități semnificative de energie. Dacă unul are impresia că nu primește destul și rămâne blocat în foamea sa, atunci riscă să se adreseze unei persoane din afara cuplului.

OFERTĂ REDUSĂ

Există ființe ale căror rezerve de energie sunt cu adevărat slabe. Ele se vor dovedi incapabile să-i ofere chiar și cea mai redusă cantitate de forță partenerului lor. În anumite circumstanțe, acesta va putea să simtă o lipsă care să-l determine să apeleze la surse exterioare cuplului.

NEVOI IMPORTANTE

Anumite persoane au nevoi energetice extrem de importante. La origine, există trei cauze posibile: rezerve slabe din constituție; cheltuieli excesive (surmenaj nervos, luptă epuizantă contra nevrozelor etc.); anulări ale forțelor lor prin energiile negative pe care acestea le lasă să intre. Întotdeauna în lipsă, ei îi cer partenerului să îi reîncarce. Dar în acest joc celălalt sfârșește prin a se epuiza la rândul lui; din iubire, el face față cu eroism până la limitele sale extreme. Când solicitantul, un adevărat parazit energetic, își dă seama că nu mai poate apela la partener, va pleca să-și găsească energia în alte părți.

Persoanele cu lipsă de energie vor trebui, pentru a-și menaja partenerul, nu doar să învețe să-și gestioneze mai bine energia, chiar dacă ajung să-și schimbe modul de viață, ci să-și diversifice și sursele. În afara partenerului lor, dispun de trei surse de energie. Mai întâi, propria lor sursă, pe care ele trebuie să învețe s-o reîncarce în „circuit închis" într-un mod autonom prin creare, meditație, rugăciune. Apoi, resursele unor ființe extrem de dotate și pe care nu trebuie neapărat să le transforme în amanți, dar cu care pot lega o relație profundă. În sfârșit, natura, care este o rezervă puternică și inepuizabilă de energie și un fabulos mijloc de regenerare.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR DE EVOLUȚIE

Specifică ființei umane este și nevoia de a evolua, de a crește, de a se împlini, de a se înălța. A crește înseamnă a accede la maturitate și la înțelepciune, depășindu-ți ego-ul și scăpând de nevrozele constituite în copilărie. A te împlini înseamnă să-ți dezvolți aptitudinile, chiar talentele, cu scopul de a realiza din plin ceea ce ți se potrivește. A te înălța înseamnă să-ți oferi o transcendență (laică sau religioasă) care să confere un scop „superior" și un sens „sacru" existenței tale. Nu știm încă suficient cât de constitutivă este pentru Om nevoia de a evolua.

Omul în evoluție se află într-o neîncetată transformare atât pe plan psihic, afectiv, artistic cât și spiritual. Se analizează în permanență, este într-o continuă căutare. Este preocupat de nenumărate subiecte. Citește mult, participă la conferințe, frecventează expozițiile, explorează locuri. Creează fără odihnă și se perfecționează fără să obosească. Dar are nevoie, lângă el, de un

altul care să-i corespundă. Dacă, din nefericire, acest altul este o persoană agățată de trecutul, de obiceiurile, de părerile proprii, cineva rutinier, cu o fire rigidă sau blocată în mod nevrotic, îl va decepționa pe cel aflat în evoluție. Cu atât mai mult cu cât acești pasivi nu numai că nu pot merge înainte, dar nici nu pot urma pe cineva. Adesea sunt chiar o frână. Cei mai slabi se folosesc de arma lor preferată: înduioșarea manipulatoare. În loc să accepte să evolueze, cei care au un ego mai dârz devin dominatori și încearcă să oprească înaintarea partenerului lor. Obosit să tot acumuleze dezamăgiri și piedici, dacă partenerul aflat în evoluție întâlnește o persoană însuflețită de același elan, este posibil să se apropie foarte tare de aceasta.

Capitolul 6
Consecințele infidelității

Apariția unei infidelități are întotdeauna importante consecințe, uneori chiar capitale. Pentru infidelul(a) însuși(însăși), pentru partenerul(a) său(sa), pentru amantul(a) său(sa) și pentru anturaj. Un asemenea eveniment zdruncină reperele și credințele fiecăruia și îl face să-și pună întrebări. Unii se pun în discuție, alții refuză să o facă. Unii se schimbă radical, alții nu se mișcă.

Nimic nu ne face să ne schimbăm mai tare (în interior) decât întâlnirea cu un(o) altul(a). Fiecare nouă întâlnire, oricât de mică importanță ar avea, este un pas, uneori un salt, în evoluția noastră. Împreună cu un nou partener, facem cunoștință cu o altă parte din noi înșine. La bine și la rău.

Această schimbare, de altfel, este lucrul cel mai prost înțeles și cel mai puțin acceptat de partener(ă) și de anturaj: „Dar ce mult s-a schimbat!" exclamă ei, dezorientați.

Nimic nu ne solicită atât de tare ca infidelitatea celui sau celei pe care îl(o) iubim. Puține alte situații ne pun atât de tare în legătură cu noi înșine decât aceea de a fi confruntați cu partea cea mai dificilă a iubirii și „dez-iubirii".

CONSECINŢE PENTRU INFIDEL

EFECTE BENEFICE

A te îndrăgosti din nou înseamnă să trăieşti această revoluţie a bucuriei pe care o reprezintă starea de îndrăgostire. Cu simţurile exaltate, spiritul iluminat, elanul vital regenerat, trăieşti impresia că te naşti din nou. Sub efectul întâlnirii, faţete şterse sau altele rămase în umbră încep să strălucească. Iar noul partener ne aduce şi alte modalităţi de a simţi, de a gândi, de a acţiona, de a face dragoste, într-un cuvânt: de a trăi. Această rază de soare asupra vieţii noastre este fericirea.

EFECTE NEGATIVE

Adeseori, există reversul acestei fericiri: tristeţea şi frustrările legate de absenţa amantului(tei) care agravează dificultatea de a-l(o) contacta sau de a-l(o) vedea; anxietatea legată de o situaţie adeseori inconfortabilă sau aleatorie; epuizarea legată de stres şi de cheltuielile de energie provocate de o viaţă dublă. Ca să nu mai amintim complicaţiile, chiar dramele legate de unul dintre protagonişti: partenerul(a), amantul(a), partenerul(a) amantului(ei). Suferinţa unora şi a altora umbreşte soarele, iar culpabilitatea ofileşte exaltarea.

CONSECINŢE PENTRU PARTENER(Ă)

EFECTE BENEFICE

RESUSCITAREA SENTIMENTELOR DE IUBIRE ALE PARTENERULUI(EI)

Atunci când persoana pe care o iubim devine interesată de un al treilea, o reînflorire a iubirii pentru aceasta ne cuprinde; putem astfel trece de la un entuziasm molcom la pasiune. Aceasta este una dintre legile dorinţei: „Dacă fiinţa pe care o dorim este aproape şi accesul la ea este fără probleme, lipsa resimţită, uşor de acoperit, va diminua încetul cu încetul dorinţa. În opoziţie, dacă obiectul dorinţei este îndepărtat sau inaccesibil, lipsa este mai profundă şi cu atât mai profundă şi dorinţa. Nu dorim nimic în afară de ceea ce nu avem sau riscăm să pierdem"[4].

Dacă există vreo situaţie în care să ne ameninţe lipsa, este tocmai aceea când un rival încearcă să ne fure iubitul(a); pentru acest motiv, dorinţa noastră se dublează sau, dacă dispăruse, revine. „Nu dorim niciodată atât de tare obiectul ca atunci când ne temem că l-am putea vedea posedat de altcineva."[5] Dorinţa este, prin natură, triunghiulară, nu există decât într-un noi aflat în raport cu un rival real sau fantasmat. Şi inversul situaţiei este adevărat: acela că rivalul se îndepărtează şi că dorinţa se estompează. Odată ce obiectul jinduit este reluat în posesie, şi valoarea sa erotică se risipeşte.

Acest fenomen de resuscitare poate fi pozitiv dacă apropie partenerii. Va fi însă negativ dacă îi împinge să se înfrunte într-un mod dur sau dacă îi face să sufere şi mai mult.

AMELIORAREA DISPOZIŢIEI PARTENERULUI INFIDEL

Relaţia exterioară aducându-i infidelului ceea ce îi lipsea pe plan sexual, afectiv sau intelectual, acesta este mai fericit, mai echilibrat şi, în consecinţă, mai plăcut pentru partenerul obişnuit.

ÎNTOARCEREA LUI ULISE

Uneori, se întâmplă ca persoana infidelă să trăiască o reînfocarcere a iubirii pentru partenerul(a) său(sa). El(ea) simte că, orice-ar fi, tot mai bine este acasă. Atitudinea partenerului(ei), când acesta(aceasta) este pus(ă) la curent cu evenimentele, a fost decisivă. Depăşindu-şi suferinţa, acesta(aceasta) s-a dovedit tolerant(ă). A făcut-o din inteligenţă, chiar strategic sau din generozitate, inspirat(ă) de o iubire adevărată. Mai mult, redevenind

stăpân(ă) pe sine, el(ea) s-a străduit să evolueze. Infidelul a schimbat direcția din recunoștință și admirație. În orice caz, deschiderea sufletului este cea mai bună cale pentru a te lega din nou de celălalt.

REPATRIEREA EXPERIENȚELOR EXTERIOARE

Infidelul, aducând în cuplul său conjugal ceea ce a învățat din exterior (experiențele sale erotice, intelectuale etc.) îl îmbogățește. Se întâmplă chiar ca „revelații" erotice descoperite în alte cearșafuri, apoi importate în cadrul cuplului să contribuie la plenitudinea acestuia.

EFECTE NEGATIVE: SUFERINȚA ȘI CORTEGIUL EI

Suferința este intensă, extremă, de nestăpânit. Este una dintre cele mai atroce suferințe pe care le poate încerca o ființă umană. Ceva se sfâșie brusc în străfundurile sale, ceva ce este foarte profund, și această sfâșiere se preface într-un urlet ale cărui ecouri se mai aud pentru luni sau ani.

Cum se poate ca tu care mă iubeai atât, care mă preferai pe mine, care îmi făceai jurăminte, care mi te dăruiai infinit, tu, cel iubit din toată inima, tu, căruia mi-am dăruit sufletul, cum se poate să mă fi abandonat? Aș fi preferat să nu te fi cunoscut vreodată. Aș fi preferat să mor. Aș fi preferat chiar să nu mă fi născut. A fi înșelat(ă) înseamnă a muri puțin. Chiar și cei care iubesc libertatea celuilalt și acceptă posibilitatea unor infidelități — progresiștii din generozitate intelectuală, idealiștii din iubire autentică — suferă. Unii chiar regretă timpul încrederii absolute și al transparenței. Nivelul conștiinței lor le permite însă să-și depășească emoțiile.

Această suferință este însoțită de tulburări ale dispoziției: tristețe, anxietate, angoase, chiar depresie adevărată. Dar și de tulburări psihosomatice: grețuri, amețeli, migrene, gastrite, colite, chiar boli de inimă sau cancere. Uneori, suferința se transformă în disperare, care împinge la violență: urmează rupturi, loviturl, suicid, crimă.

Dacă suferința este într-atât de intensă, reacțiile într-atât de dramatice, pe scurt, dacă evenimentul ia proporțiile unui cutremur, se întâmplă pentru că atinge două puncte sensibile ale sufletului: pe de o parte, rănile din copilărie, pe de altă parte, „marele vis".

REDESCHIDEREA UNOR RĂNI MAI VECHI

În suferința din iubire, se leagă în mod inconștient suferințele actuale de suferințe din trecut înregistrate în memoria noastră, cele din urmă accentuându-le pe primele. Căci situația prezentă ne amintește o situație trăită în copilărie sau în timpul unei alte povești de iubire: suferințele de atunci reapar și se amestecă cu durerile prezente.

Dacă privim această suferință mai de aproape, ne dăm seama că părțile care o compun aparțin experiențelor trăite de copilul care am fost odată:

- sentimentul de abandon: interpretăm faptul că partenerul nostru se vede cu altcineva ca pe o amenințare cu abandonul. Angoasa, panica chiar care rezultă sunt, bineînțeles, legate de evenimente din timpul copilăriei. Deși iubitoare, mama era nevoită să ne părăsească uneori; puțin iubitoare, ea ne părăsea făcându-ne prea mult rău și pentru prea mult timp. Copilul din interior a păstrat urmele acestor dureri. Acest sentiment atroce de abandon este marea problemă a tuturor oamenilor. Și, înainte de orice, asupra lui trebuie să lucrăm. El este cel care ne face să credem că dacă partenerul nostru se îndepărtează cât de puțin, atunci înseamnă că o să ne părăsească; el este cel care ne face să ne speriem, să intrăm în panică.
- sentimentul de deposedare: avem impresia că rivalul nostru ne ia obiectul afecțiunii noastre și ne exclude din iubire. Această situație ne este cunoscută, și cât de bine!, din vremea iubirii noastre oedipiene; cunoaștem triunghiul infernal, gelozia. Vom reveni asupra acestui subiect.
- sentimentul de devalorizare: „Din moment ce partenerul meu se adresează unei alte persoane pentru a-și satisface

nevoile afective, sexuale sau intelectuale, înseamnă că eu sunt o ființă inferioară acestuia și inferioară în general!" Astfel, infidelitatea partenerului este trăită ca un act care ne pune în discuție valoarea. Astfel, suferința are ca origine și o rană narcisică. Iată de ce comentariile posace se învârt în jurul lui: „Ce are el(ea) în plus față de mine? Cum se poate compara el(ea) cu mine?" În acest tip de capcană vor cădea cel mai ușor aceia care nu se iubesc îndeajuns și care se îndoiesc de ei înșiși; propria lor subestimare este cea care îi face atât de vulnerabili. Această atitudine provine din lipsa (relativă sau reală) de iubire și de apreciere din partea părinților pentru copilul care am fost odată. Cu cât părinții ne-au apreciat mai puțin, cu atât mai puțină încredere avem în noi.

Sub aceste sentimente diverse, există un numitor comun: frica, sub toate formele sale. Frica de a nu mai fi iubit, frica de a nu mai fi demn de iubire sau de dorință, frica de a fi respins, frica de a fi singur. Frica este cea care îi dă suferinței tenta de angoasă, care o face de nesuportat. Tot frica este cea care te împinge spre violență. Violența nu este decât o frică deghizată: dacă el(ea) mă părăsește, înseamnă că eu nu mai valorez nimic, dacă el(ea) pleacă, nu voi mai fi nimic, adică nu voi mai exista. În orice caz, iubirea nu există. Și nimic nu mai există, decât vidul. Și atunci, mai bine să distrug această relație, să-l(o) distrug pe el(ea), să mă distrug pe mine. Să termin odată cu durerea, cu această viață... De la frică la disperare, nu este decât un gest.

Ca pentru a spori suferința și dramatismul, infidelitatea survine adesea în cursul fazei critice, când procesele psihice care constituie starea de iubire se aneantizează. Suferințele provocate de criză se combină cu durerea provocată de eveniment:

- sfârșitul fuziunii este deopotrivă trăit ca o respingere, ca un abandon;
- sfârșitul idealizării determină o dublă deziluzie: partenerul(a) nu este cel(cea) pe care l-am crezut(o) și nici noi înșine nu suntem la nivelul la care ne-am promovat prin idealizare. Partenerul nostru ne scapă, redevine un(o) necunoscut(ă) și autoevaluarea noastră este pusă la grea încercare.

Sfârșitul identificării implică o diferențiere pe care noi o resimțim ca pe o distanțare, de unde resuscitarea, și aici, a fricii de abandon. În plus, disiparea iluziei de a fi asemenea ne sustrage punctele de reper.

În ansamblu, frustrarea, dezamăgirea, deziluziile și temerile se cumulează.

În această situație extrem de dureroasă și de gravă în care se joacă viitorul multor ființe umane, este **capital** să știm:

- că ne aflăm într-o mare confuzie pentru că suprapunem situații care nu au nimic de-a face una cu alta, aceea din copilărie și aceasta de acum;
- că această confuzie și suferințele pe care le aduce cu sine deformează aprecierea pe care o avem asupra situației actuale, altfel spus, ne determină să interpretăm faptele actuale într-un mod eronat.

FRACTURA UNUI „MARE VIS"

Infidelitatea, atunci când cei doi credeau că se iubesc atât de mult, este trăită ca o trădare a idealului comun, sacrilegiul unei „mari iubiri". În plus, este o punere în discuție a acestui ideal: și dacă această mare iubire născută din „marele vis" nu este decât o iluzie, pentru că „marele vis" însuși nu este decât o reverie? Tot mergând prin deșertul „marii lipse", ni s-a părut că vedem profilându-se o caravană, o oază... Era un miraj. Astfel, realitatea ar fi tocmai separarea, iremediabilă, singurătatea, radicală, goliciunea, de neoprit, cu excepția cazului în care am împodobi-o cu goliciunea mamei, cu goliciunea celui iubit? „Marea lipsă" se deschide din nou sub pașii noștri și viața noastră se prăbușește în această vale a morții. Suferința nu mai are aici nimic narcisic, este de ordin metafizic.

Dublând pierderea visului, se instalează și pierderea de sine. Durerea care i se adaugă este, de asemenea, de ordin existențial. Persoana pe care o iubim este, dintre toate ființele vii, cea mai

importantă. Şi nu mai are nicio relevanţă faptul că s-a petrecut de fapt un fenomen de supravalorizare; ea a fost astfel aleasă şi prin acest fapt aparţine absolutului, divinului. Ea însăşi, alegându-ne la rândul ei, şi-a confirmat această extraordinară poziţie: faptul că ne iubeşte o face infinit de binecuvântată, deci divină; şi invers, iubindu-ne, ne înalţă până la divinitate: alegerea divinei ne face divini. În fine, există cineva care a observat ceea ce avem noi drăguţ, frumos, esenţial, dincolo de imperfecţiuni! În fine, există cineva care a perceput că în străfundurile noastre există o valoare unică, de neînlocuit! Faptul că este exclusiv ni-l confirmă cu intensitate iubirea sa. Atunci, valoarea ne este de neînlocuit, atunci putem să ne iubim cu adevărat şi să punem astfel fundamentele propriei fiinţe.

„Înşelându-ne", trădând această exclusivitate, retrăgându-ne orice întâietate, infidelul ne retrage statutul de a fi unic, de neînlocuit. Şi-atunci se desface nucleul conştiinţei noastre, se aneantizează elanul nostru spre divin.

Importanţa consecinţelor va depinde foarte mult de atitudinea partenerului fidel: dacă ştie să comunice cu partenerul său, să dea în continuare dovadă de tandreţe şi dorinţă, consecinţele negative pot fi atenuate. Invers, dacă nu ştie să dialogheze, dacă este distant, chiar respingător, consecinţele vor fi grave. Această atitudine este în funcţie de cât sentiment i-a mai rămas celui infidel pentru partenerul său. Dacă îl va iubi în continuare, atitudinea lui va fi pozitivă. Dacă este cuprins însă de pasiune doar pentru amantul(a) său(sa), el va înceta să-şi iubească partenerul până în punctul de a nu-l mai putea suporta şi îl va părăsi; şi-atunci, atitudinea sa frustrantă, chiar jignitoare, va provoca suferinţe încă şi mai mari.

Să observăm, pentru a încheia, că lupta contra suferinţei şi fricii costă o energie considerabilă şi că epuizează persoana respectivă. A învăţa să gestionezi evenimentul va însemna o cruţare a sănătăţii.

GELOZIA

Gelozia este un sentiment normal căruia nimănui nu-i scapă, nici măcar partizanii cuplului deschis, nici măcar fiinţele care au atins un înalt nivel de conştiinţă; aceştia din urmă ştiu pur şi simplu să se poziţioneze altfel şi să-şi controleze emoţiile.

Gelozia este, înainte de orice, durere, o formă particulară de suferinţă. Gelozia este pasiune, este reversul pasiunii amoroase. Gelozia este distrugere:

- distrugerea noastră înşine: ea ne roade mintea fiindcă revine obsesiv în gânduri, ne subminează corpul pe care îl îmbolnăveşte, ne macină somnul, ne împinge în bulimie, în alcool, în tutun, în drog. În sfârşit, distrugerea supremă, ne poate împinge la suicid.
- distrugerea celuilalt, a infidelului, a rivalului(ei): ea ne împinge spre conduite agresive. Totul începe cu acte meschine (a înţepa pneurile maşinii unuia sau celuilalt), se agravează odată cu gesturile dramatice (desfigurarea feţei cu lama sau cu vitriol). Şi culminează cu crima pasională.

Uneori, suferinţa este dublată de fascinaţia pentru rival(ă). Este mai degrabă o atitudine feminină, care o aminteşte pe aceea a copilului al cărui oedip îi inspira o anumită curiozitate pentru ceea ce se întâmpla în camera părinţilor. Alteori, suferinţa capătă nuanţele unei plăceri masochiste. A fi exclus, a fi umilit reactualizează o situaţie analoagă din copilărie în cursul căreia a fost întipărit un program de autodistrugere: „Eu nu am dreptul la nimic; nu pot fi decât victimă".

GELOZIA NORMALĂ ŞI GELOZIA PATOLOGICĂ

În doze „normale", gelozia poate fi un sentiment pozitiv care să ne stimuleze. În doze excesive, ea devine dorinţă de posesiune şi de control; atitudine în acelaşi timp infantilă şi terifiantă. Infantilă, pentru că ea vorbeşte în limbajul omnipotenţei copilului în jurul căruia trebuie să se învârtă totul. Terifiantă, pentru că, la vârsta adultă, forţa este mult mai mare. Gelozia patologică este apanajul temperamentelor anxioase, chiar al nevrozelor de

abandon. Gelozia patologică relevă, ea însăşi, psihoze caracteristice (paranoia, isterie etc.); ascunde un maxim al riscului de suicid şi de omor.

Freud a descris o „gelozie delirantă" care atingea de preferinţă femeia: ea are ca obiect nu partenerul infidel, ci amanta sa. „Amanta soţului meu, se gândeşte ea, îl iubeşte pe soţul meu mai mult decât pe mine." Bineînţeles, motivul acestui delir este o homosexualitate latentă.

ORIGINEA GELOZIEI

Gelozia îşi are rădăcinile în copilărie; se naşte din nevoi şi din dorinţe nesatisfăcute, frustrări cu atât mai dureroase cu cât favorurile erau oferite altora. Prima gelozie survine atunci când micuţul o vede pe mamă îndepărtându-se de el pentru a se apropia de tată şi, mai rău, pentru a se întâlni cu acesta în camera parentală; el resimte acest lucru ca pe un abandon, chiar ca pe o trădare, şi în suferinţă îşi dă pe deplin seama că mai există şi un altul în afara lui. Durerea este intensă, rana profundă. Cea de-a doua gelozie survine în momentul înţărcatului, când mama îi retrage sânul. Aici, rana devine şi mai adâncă. Cea de-a treia se instalează la venirea pe lume a unui frăţior sau a unei surioare. De-acum înainte, va trebui să împartă totul cu „alţi" doi; iar rana se întinde. În total, aceste serii de răni multiplicate la nesfârşit vor lăsa în urmă o plagă profundă. Această plagă coincide cu „marea lipsă" a cărei deschizătură de mii de ori redesfăcută este. Întreaga noastră viaţă vom căuta persoana susceptibilă să ne panseze rana şi, totodată, să ne umple vidul. Într-o zi o găsim şi fericirea urmează, până în ziua în care...

Da, într-o altă zi, se iveşte un străin şi ameninţă să ni-l ia pe cel(cea) care ne pansează rana şi care ne umple vidul. Atunci rana se deschide din nou.

A FI SAU A NU FI GELOS

Deşi au practicat, vreme de milenii, poligamia şi adulterul, bărbaţii, în general, sunt mai geloşi decât femeile; ei tolerează foarte prost infidelitatea. Sunt distruşi din punct de vedere narcisic şi

intră în panică. Pentru că retrăiesc atunci istoria lor personală şi marea istorie a bărbaţilor. Istoria lor personală este dureroasa rivalitate care-i opunea tatălui: ei îl asimilează pe amantul care le ia partenera tatălui atotputernic care o lua pe mamă fără să le ceară voie; aceeaşi furie neputincioasă, aceeaşi furie de moarte mocnesc în adâncul lor. Această gelozie este aceea a băieţelului. Căci marea istorie a bărbaţilor veşnica reapariţie a relaţiei bărbat–frică: frica de a fi incapabil să-ţi satisfaci femeia, de a nu fi în stare să o controlezi, de a fi subjugat de pasiunea pentru ea, de a fi supus puterilor sale, de a pierde puterea, de a fi dominat şi condus de către ea.

Cu toate acestea, există bărbaţi care nu sunt geloşi; cine sunt ei? Există cei din vârful piramidei, cei care iubesc cu adevărat şi al căror nivel de conştiinţă a depăşit posesivitatea. Există apoi cei care nu mai iubesc şi care sunt, prin urmare, indiferenţi. Sunt şi cei care fantasmează să se alăture acestui duo amoros; poate că tocmai ei au împins-o pe parteneră în braţele altuia. Aici, sub indulgenţă, se vede complicitatea, se simte o homosexualitate latentă.

Pentru Freud, există o altă categorie de non-geloşi: cea a falşilor „ne-geloşi"; aceştia pretind că nu sunt geloşi, dar, în realitate, sunt, însă au refulat acest sentiment. Totuşi, acesta rămâne foarte eficient în inconştient: din momentul în care simt o virtuală infidelitate, rup relaţia fără întârziere şi fără drept de apel.

Robert, de exemplu, susţine sus şi tare că nu este gelos; dar din momentul în care o femeie încearcă să provoace în el o undă de gelozie, imediat persoana ei nu îl mai interesează, încetează brusc să o mai iubească, ba chiar o detestă. Şi-a transformat gelozia într-o ură rece. De suferinţă, nici vorbă.

GELOZIE ŞI IUBIRE

Gelozia poate fi un amplificator al iubirii. Prezenţa unui rival trezeşte sentimentele şi relansează dorinţa; aceasta este, şi noi o ştim, una dintre legile psihologiei amoroase. Atunci, facem totul pentru a-l îndepărta pe concurent. Acest comportament este mai ales masculin. De altfel, există bărbaţi care nu pot iubi decât dacă

există ameninţarea vreunei rivalităţi; şi totuşi, în mod paradoxal, încearcă mereu să-şi elimine rivalul.

CUM POATE FI ATENUATĂ SUFERINŢA DIN GELOZIE?

Mijlocul suprem ar fi accesul la iubirea autentică şi depăşirea propriei posesivităţi. Aşteptând ca un travaliu de evoluţie să vă facă apţi de toate acestea, iată câteva sfaturi prin care puteţi evita să vă lăsaţi distruşi de acest cancer al iubirii.

- Nu puneţi niciodată sare pe rană. Cu alte cuvinte, nu vă mai torturaţi: interziceţi-vă în mod absolut să căutaţi indicii cotrobăind prin genţi, portofele, saci, sacoşe, sertare, dulapuri etc. Nu înseamnă să faceţi pe struţul, ci înseamnă să vă respectaţi, să vă protejaţi de suferinţe inutile (ceea nu ştii nu te face să suferi), să nu vă lăsaţi pradă unor reacţii catastrofice care ar înrăutăţi situaţia. Multe infidelităţi care nu erau decât nişte aventuri fără niciun viitor s-au transformat în drame după citirea unor scrisori subtilizate.
- Priviţi-vă rivalul(a): realitatea anulează fantasmele, aduce imaginaţia la proporţiile corecte, opreşte obsesia. Rivalul(a) este astfel demitizat(ă); lucrurile stau mult mai puţin rău decât aţi crezut.
- Încetaţi să vă mai puneţi întrebări care întreţin durerea: „Cum îl(o) strigă?"; „Ce cuvinte îi spune?"; „Ce aspect al lui(ei) pe care eu nu îl cunosc îi scoate la lumină el(ea)?" etc.

Să nu cedaţi geloziei este începutul înţelepciunii şi-n orice caz sfârşitul nefericirii.

Capitolul 7
A face faţă încercării

ÎN URGENŢĂ: CUM SĂ REACŢIONĂM ADECVAT

Iată-ne în miezul problemei. Aici se joacă totul: suferinţele fiecăruia, viitorul fiinţelor, viitorul cuplului.

În funcţie de reacţiile noastre, vom intra în dramă, în distrugere sau, dimpotrivă, ne vom deschide un viitor în care totul este posibil, inclusiv salvarea iubirii sau, mai mult chiar, creşterea ei.

DVS. SUNTEŢI CEL „ÎNŞELAT"

DAŢI UN SENS ACESTEI CRIZE

Aceasta arată că ceva trebuie schimbat, făcut să progreseze, în cuplul dvs., desigur, dar, de asemenea şi mai degrabă, în interiorul dvs. Este o şansă importantă pentru dvs. de a evolua, de a creşte, de a vă înălţa. „Eu nu sunt victima celuilalt, a ghinionului.

Eu nu sunt robul evenimentelor, eu pot şi vreau să fiu creatorul propriei mele vieţi." Poziţionându-vă la acest nivel de conştiinţă veţi putea face faţă crizei: să vă atenuaţi durerile dvs. şi pe cele ale celorlalţi, să stabiliţi un dialog constructiv, să pregătiţi viitorul.

Dacă tocmai ieşeaţi din starea de îndrăgostire, din acea minunată lună de miere şi evenimentul vă loveşte în plin, spuneţi-vă că această fază nu era decât o etapă, că orice poveste de iubire este un proces dinamic şi că ceea ce s-a întâmplat era, poate, necesar pentru a rearanja relaţia, a o face mai profundă, a o maturiza. Şi dvs. poate că vă dă ocazia de a vă restructura.

Dacă eraţi un cuplu care se învârtea pe loc sau care se complăcea într-o monotonie, spuneţi-vă că evenimentul era, fără îndoială, indispensabil pentru a-l reînscrie într-o spirală vie care îl va aduce la un nivel mai ridicat al relaţiei, al înţelegerii, al împărtăşitului, al autenticităţii.

Crizele sunt acelea care fac cuplurile să progreseze şi fiinţele să evolueze. Într-un mod mai general, faptul că avem obstacole de depăşit ne permite să ne afirmăm şi îi conferă vieţii noastre un sens. Depăşindu-ne, atingem ceva din grandoarea destinului uman. Prin urmare, nu staţi cu braţele încrucişate. În orice caz, eschivându-vă, nu veţi face decât să vă puneţi propria soartă în mâinile altora şi ale destinului.

In fine, le veţi putea spune „mulţumesc" infidelului şi „mulţumesc" destinului.

OCUPAŢI-VĂ DE DURERILE DVS.

După cum am spus-o deja, este una dintre cele mai atroce... Deja, faptul de a da un sens acestei încercări vă „scoate" din poziţia pasivă de martir pe nedrept lovit şi neputincios, şi modifică, prin urmare, modalitatea dvs. de a suferi. Dar acum trebuie să o abordaţi în mod direct.

Mai întâi acceptaţi-vă durerea, acceptaţi faptul că simţiţi această neplăcută emoţie care vă umple conştiinţa de tristeţe, de angoasă, de teamă, care vă pune un nod în gât, vă strânge inima, vă apasă pieptul, vă răsuceşte stomacul, vă goleşte corpul de substanţă. Priviţi direct aceste lucruri, analizaţi-le. Acolo sunteţi în ţara umbrei dvs., nu fugiţi de ea, încercaţi să o traversaţi. Veţi întâlni aici acea parte din dvs. care a fost trădată, exclusă, abandonată: umilinţa, ruşinea şi ura din dvs., frica, supărarea, revolta, răzbunarea, ura. Căci durerea ia rând pe rând chipul acestor monştri. Nu fugiţi, căci vă vor prinde din urmă şi vă vor supune corpul unor puternice tulburări psihosomatice, iar mintea unor numeroase suferinţe.

După ce v-aţi acceptat durerea, exorcizaţi-o exprimându-vă emoţiile pe care le suscită în dvs., toate emoţiile, fără să le cenzuraţi (dezamăgirile, temerile, ura, disperarea etc.): plângeţi, strigaţi, urlaţi, loviţi pernele, pereţii, pământul, trunchiurile copacilor. Faceţi toate acestea acasă sau afară, pe câmp, în pădure. Faceţi-le singur(ă). Prin efectul de catharsis şi prin defulare simbolică, durerea dvs. se va atenua.

Acum, puteţi acţiona asupra rădăcinilor suferinţei dvs. şi o puteţi atenua, relativizând-o. Este atât de intensă, disproporţionată într-un fel, din cauza unei răni din copilărie. În mod inconştient, dvs. legaţi evenimentul prezent de evenimente din copilărie şi le asimilaţi. Prezentul redeschide o rană din trecut, iar durerea de atunci o dublează pe cea prezentă. Nu este însă corect, evenimentele nu sunt aceleaşi, iar astăzi dvs. nu mai sunteţi obligaţi să vă supuneţi, ci sunteţi liber să reacţionaţi. Prin urmare, încercaţi să aduceţi durerea dvs. la proporţiile corecte. Şi ocupaţi-vă şi de copilul rănit care plânge în adâncul dvs. Primiţi-l, vorbiţi-i, consolaţi-l, alinaţi-l, oferiţi-i iubire, fiţi tatăl sau mama lui.

Ocupaţi-vă şi de gândurile dvs. dezordonate — obsesia care se învârteşte-n cerc, distragerile ursuze care le împrăştie. Opriţi-le, practicând două tipuri de exerciţii:

- Un exerciţiu de respiraţie numit „respiraţie în 4 timpi", simplu, dar eficient: inspiraţi profund pe nas, ţineţi-vă răsuflarea pentru 8 secunde, expiraţi pe gură, ţineţi-vă respiraţia pentru 8 secunde. Faceţi acest exerciţiu de 10–20 de ori. Concentraţi-vă gândurile exclusiv asupra respiraţiei dvs., simţiţi cum intră şi iese aerul, pătrunzând prin nări, umplându-vă plămânii, apoi părăsindu-i şi ieşind pe gură; simţiţi-vă bine toracele şi abdomenul, deschizându-se şi contractându-se. Să nu aveţi nimic altceva în minte.

- Exerciții ale unor „acte conștiente" inspirate de metoda Vittoz (vezi Anexa de la pagina 209).

În sfârșit, ocupați-vă de energia dvs., căci lupta contra durerii și angoasei este epuizantă. Pentru a o restaura, legați-vă la surse de energie pozitive:

- în exteriorul dvs.: forțele vii ale naturii pe care vi le oferă grădinile, pădurile, plajele, fără a uita animalele. Forțele subtile ale frumuseții pe care vi le rezervă operele de artă, muzica în special; forțele spirituale de care sunt încărcate priveliștile, sanctuarele.
- în interiorul dvs.: în centrul dvs. există un nucleu de energie inalterabilă pe care nimic nu o poate distruge. Oricare v-ar fi disperarea, oricât de slăbit v-ați simți, el rămâne neclintit. Atunci când vă credeți pierdut, nenorocit, gata să muriți de supărare, el este tot acolo. Este un diamant de energie, este condensarea vieții depuse în noi de la origini, este punctul central al părții noastre divine. Pentru a-l contacta, intrați în dvs., în spirit, interiorizați-vă gândirea; fiecare o poate face fără să o fi învățat; este ca și cum ai medita sau te-ai ruga.

Este oare indicat să vă spuneți păsul partenerului? Sunteți liberi să vă exprimați resentimentele, dar riscați, sub imperiul emoțiilor, să pronunțați cuvinte de neșters sau să comiteți gesturi ireparabile, așa că aveți mare grijă. Ar fi cu atât mai regretabil cu cât aceste gesturi sau cuvinte nu îi erau, de fapt, destinate, pentru că, în realitate, dvs. vă reglați contul cu propriul dvs. trecut și pentru că acela care vorbește în dvs. este copilul rănit care se adresează părinților lui. Riscați și ca, iritat sau culpabilizat, partenerul dvs. să nu vă asculte și să întrerupă aici conversația.

În orice caz, nu puneți mereu „pe tapet" ceea ce el consideră ca fiind plângeri și reproșuri, veți pierde mai mult decât veți câștiga. În cel mai bun caz, plângerile dvs. îi vor trezi mila, dar mila nu este iubire. În cazul cel mai rău, lacrimile dvs. îl vor culpabiliza încă și mai mult și îl vor pune pe fugă; în afară de cazul în care nu-i trezesc tendința masochistă care dormitează în fiecare dintre noi și care să-l incite să vă facă să suferiți și mai mult. Nu

este niciodată bine să vă jucați de-a călăul și victima. Mai trebuie să știți și că ființele umane preferă să admire decât să deplângă. Nu, aveți lucruri mai bune de făcut decât să plângeți: să vorbiți. Vom reveni.

Aveți grijă atunci când vă spuneți altora păsul! De-abia 2 sau 3 la sută sunt capabili să reacționeze adecvat la suferințele dvs. Alegeți acele ființe care au realizat deja un travaliu personal. În orice caz, nu implicați familia în eveniment: este prea vizată, prea partizană! E ca și cum ați pune paie pe foc!

ÎNVĂȚAȚI SĂ COMUNICAȚI

Să nu credeți că bunele intenții sunt de-ajuns. Câteva reguli elementare de comunicare vă vor ajuta să evitați numeroase neînțelegeri și certuri. Și vor deschide larg canalul de comunicare dintre dvs. și celălalt.

ȘTIȚI SĂ ASCULTAȚI

Cel mai important lucru într-un dialog este să știi să asculți și să auzi. De prea multe ori, atunci când părem să ascultăm suntem, de fapt, în plin proces de elaborare a răspunsului nostru (ar trebui să-i spunem replică). Mai rău, nu-l lăsăm pe interlocutor să-și termine frazele. Neînregistrând prea bine ceea ce s-a spus, răspunsul nostru va fi neadecvat. Este un dialog al surzilor. Să ascultăm deci *cu adevărat* și să auzim. Să auzim ce se spune și doar ceea ce se spune, fără să interpretăm, fără să deformăm și fără să proiectăm. Să auzim tot ce se spune. Să nu răstălmăcim, să nu reținem doar o frază sau un cuvânt.

Cel mai frecvent, deformăm sau răstălmăcim într-un sens care ne este defavorabil, fără să percepem decât ceea ce ne face rău. Căci, și noi o știm prea bine, nu ar fi în niciun caz posibil ca el să zică ceva bun despre noi, nici să ne ofere cuvinte de iubire; nu suntem demni de stimă sau iubire. De altfel, noi înșine nu ne iubim. Trebuie spus că și critica noastră internă face totul în acest sens; critica internă este acel monstru abject și mereu neobosit

pe care părinții și educatorii l-au înfipt în subconștientul nostru și care ne repetă începând din prima copilărie: „Ești prost, urât, o să ratezi, n-ai nicio șansă, nu ai dreptate, este vina ta, minți, nici nu mă mir㔓. Într-un cuvânt: „Nu poți fi iubit“.

Învățați să reacționați pozitiv: atunci când credeți că auziți cuvinte care vă sunt defavorabile, întrebați-vă cu calm (sau întrebați-l pe interlocutor, pe moment sau ulterior) dacă cuvântul (sau fraza) chiar a fost așa cum ați auzit. Veți vedea că, de cele mai multe ori, nu a fost chiar așa. Dacă a fost astfel, reamplasați fraza în contextul confruntării sau al zilei respective: să fi fost partenerul dvs. obosit, nervos? E dreptul lui. Fiți generos, tolerant. Pentru a fi tolerant însă, trebuie mai întâi să te tolerezi pe tine însuți, cu alte cuvinte să te iubești.

Învățați, de asemenea, să primiți și să întâmpinați cuvinte sau fraze neplăcute. Sunteți oare atât de nevinovat și de perfect precum vreți să păreți? A-ți accepta propria porțiune de umbră este o modalitate de a accede la o lucidă iubire de sine.

În ansamblu, arătați-vă dorința sinceră de a-l înțelege pe celălalt; și de fapt, observați cu atenție care-i sunt nevoile, așteptările, exprimările.

EVITAȚI-L PE „TU“

„Tu“ este o impostură: a spune „tu“ este a vorbi despre celălalt, în locul celuilalt, nu cu celălalt („Tu ești așa..., tu ar trebui să faci asta...“). Știm oare cu adevărat cine este celălalt? Ce dorește el? Ce trebuie el să facă?

„Tu“ are, de prea multe ori, aspectul unei judecăți și, în cazul unei confruntări, se transformă chiar în reproș sau acuzație. El devalorizează și poate distruge. Determină o ripostă și transformă conversația într-un steril meci de ping-pong.

„Tu“ este, chiar mai frecvent, mijlocul de a proiecta, adică de a arunca asupra celuilalt acea parte din noi pe care o dezaprobăm, pentru ca astfel să scăpăm de ea. Este ca și cum l-am lua pe celălalt pe post de canal de scurgere și, pentru acest motiv, aceste proiecții ar trebui numite „dejecții“. Poate că „defectul“ reproșat

chiar există în mod real la partener, dar l-ați reperat atât de bine tocmai pentru că există și în dvs. și pentru că nu vă place deloc (ceea ce nu iubim la celălalt este ceea ce nu iubim la noi). A-l arunca în capul celuilalt condamnându-l ne face să credem că am scăpat de el.

„Tu“ este un mod de a fugi de responsabilități și de a te pune în rolul de victimă, culpabilizându-l pe partener: „Este greșeala ta“, „Tu m-ai pus în situația asta îngrozitoare!“ Or, noi suntem responsabili de viața noastră, de ceea ce ni se întâmplă. Acesta este rezultatul deciziilor sau non-deciziilor noastre.

Nu-l folosiți pe „tu“ și nu-l lăsați nici pe celălalt să-l folosească referitor la dvs. Nu îl lăsați să vorbească peste dvs.

FOLOSIȚI-L PE „EU“

Folosiți-l pe „eu“, nu pe cel egocentric, ci pe acel „eu“ de poziționare și de responsabilizare: „Eu îmi asum întreaga responsabilitate pentru ceea ce spun, îmi exprim emoțiile, resentimentul meu, dezamăgirile mele, temerile mele, suferințele mele. Îmi împărtășesc dorințele și nevoile. Îmi spun părerea. Căci sunt singura ființă pe care o cunosc (sau ar trebui să o cunosc) și despre care pot vorbi. Și este bine să îl informez pe celălalt despre ceea ce este în mine“[2].

Aceste reguli permit stabilirea unui dialog adevărat care face ca lucrurile să avanseze, în timp ce disputele și ciondănelile obișnuite sunt futile.

ÎNVĂȚAȚI SĂ FACEȚI FAȚĂ CONFLICTELOR

Situația va aduce în mod obligatoriu confruntări, chiar înfruntări. Pentru a evita ca acestea să degenereze sau, mai bine, pentru a genera un progres, este bine să cunoașteți, și aici, câteva reguli simple, extrapolate din regulile de comunicare propuse anterior.

- Ascultați în mod real și auziți ce spune celălalt, trăirea sa, părerea sa, propunerile sale.

- Nu vorbiți peste celălalt. Nu folosiți acel „tu" care judecă, reproșează și acuză.
- Vorbiți despre dvs. Folosiți acel „eu" care vă exprimă resentimentul, opinia și dorințele. Și luați-vă responsabilitatea.
- Ieșiți din logica binară (unul se înșală, celălalt are dreptate).
- Ieșiți din acuzațiile reciproce, ele vă închistează. Acceptați critica.
- Nu proiectați. Ceea ce combateți la celălalt este, în realitate, propria umbră pe care ați proiectat-o asupra lui. Ceea ce acuzați la celălalt este acea parte din dvs. pe care nu o iubiți și pe care vreți să i-o atribuiți. Pretindeți că reprezentați „binele", „răul" din dvs. vă este insuportabil, vi-l ascundeți și îl ascundeți și de ceilalți, dar îl atribuiți interlocutorului. Din dvs., nu trebuie să transpară decât o imagine frumoasă.

Această conștientizare a mecanismelor conflictelor vă va permite să le reduceți la adevărata lor valoare și să le opriți. Să presupunem că partenerul dvs. vă acuză că sunteți mincinos. În loc să vă revoltați, aprobați: „OK, sunt un mincinos", dar încuviințați în mod serios, grav. Primiți ceea ce ar putea fi o acuzație jignitoare, care vă terfelește imaginea (aceea pe care o aveți despre dvs. și aceea pe care vreți s-o dați) ca pe o ocazie de a vă interoga asupra acestei părți de umbră care este a dvs. și pe care ați negat-o întotdeauna și, mai general, ca pe un prilej de a vă lua în discuție și de a vă cunoaște mai bine. Și de a spune: „Da, poate că sunt un mincinos, o să mă gândesc la asta". Și, în mod real, integrați ipoteza și lucrați asupra ei. În situația de mai sus, treceți la un alt subiect sau eschivați-vă cu calm. Această luare de poziție va avea un prim efect imediat: acela de a dezamorsa instantaneu conflictul.

Efectele secundare sunt, de asemenea, foarte importante: faptul de a îndrăzni să vă integrați identitățile negative vă va aduce mult:

- vă va elibera: nu veți mai fi obligați să luptați pentru a menține minunata imagine a unei ființe perfecte, imagine care vă ținea captiv și care vă epuiza. În orice caz, imperfecțiunile dvs. erau de mult cunoscute.
- vă va face invulnerabil. Reproșurile care vi se vor putea face nu vă vor mai atinge câtuși de puțin, pe când înainte le simțeați ca pe o revelație bruscă și jignitoare care vă punea în fața ochilor ceea ce refuzați să vedeți, dar de care interlocutorul nu s-a lăsat păcălit; de altfel, curând, dvs. ameliorându-vă, nimeni nu va mai avea niciun motiv să vă facă acest reproș.
- în final, vă oferă chiar ocazia de a vă reanaliza și, acceptându-vă partea dvs. mai întunecată, să vă ocupați o dată pentru totdeauna de imperfecțiunile dvs. și, în consecință, să progresați.

Iată încă vreo câteva sugestii care vă vor permite să atenuați conflictele:

- Considerați că partenerul dvs. infidel nu este responsabil 100% de suferințele dvs. Purtarea lui vă afectează atât pentru că evenimentul găsește în dvs. mai mult decât un ecou, o amplificare a rănilor dvs. din copilărie. *In extremis*, amploarea suferințelor nu vă privește decât pe dvs. În scenariul dvs. interior, celălalt nu este decât un figurant, actorul principal este copilul dvs. rănit care se teme să nu fie abandonat. Exagerez un pic pentru a vă incita să vă responsabilizați. Faptul de a vă simți responsabili de ceea ce resimțiți vă va permite să vă controlați mai ușor suferința și să lucrați asupra rănii dvs. Mai mult chiar, veți evita să vă încărcați partenerul, ceea ce va dezamorsa schimburile și va destinde relația. În mod contrar, complacerea în rolul de victimă care își acuză partenerul pentru ceea ce resimte blochează situația și reduce șansele unei evoluții fericite.
- Vedeți toate „disputele domestice" ca pe niște repuneri în scenă ale unei furii datând din timpul copilăriei. Femeia îi spune soțului ceea ce nu a putut să-i spună niciodată tatălui; soțul îi spune soției ceea ce nu a îndrăznit să-i spună niciodată mamei sale. Ceea ce înseamnă și a-i pune în scenă pe mama în confruntare cu tatăl. „Astfel, într-o scenă

conjugală, cel care este bruftuluit [...] nu este în niciun fel cel vizat, pentru că furia care se descarcă asupra lui îi este de fapt destinată părintelui de acelaşi sex cu el."[3] Faptul de a şti că, într-o dispută, protagoniştii nu se adresează cu adevărat celuilalt are ca rezultat o deminare a situaţiei şi o mai bună înţelegere a lucrurilor.

- Liniştiţi-vă, într-un cuplu confruntările sunt normale. Nu trebuie să dramatizaţi. Este un prilej de a-ţi depăşi limitele, de a-ţi elimina emoţiile negative şi de a te apropia.
- Abandonaţi ideea că o confruntare trebuie să fie o dovadă de forţă în care fiecare trebuie să încerce să preia puterea şi să-l supună pe celălalt, cu alte cuvinte să-l determine pe acesta să renunţe la poziţia lui şi să adopte punctul nostru de vedere. Adeziunea autentică a celuilalt nu poate fi decât un demers al iubirii.
- Evitaţi în mod absolut frazele ucigaşe care ating ego-ul. Ele vă transformă partenerul într-un duşman irecuperabil şi relaţia, într-un câmp de bătălie. Dacă există vreo speranţă de a-l face pe infidel să revină la căminul comun, atunci aceste fraze o vor spulbera.

CONTROLAŢI-VĂ REACŢIILE

Rătăcirea ne este atât de mare, încât ne determină nu doar să spunem cuvinte pline de cruzime, ci şi să facem nişte gesturi nefericite sau să luăm nişte decizii pripite. Actele de violenţă, atunci când sunt demne de milă (apeluri telefonice, scrisori anonime, injurii etc.) ne coboară în propriii noştri ochi sau în ochii celuilalt. Cât despre cele mai tragice (de la violenţele de toate tipurile până la crimă), ele compromit tot restul vieţii noastre. Oricum, nici unele, nici altele nu ne vor reda iubirea infidelului(ei).

Pentru a vă putea controla mai bine reacţiile, amintiţi-vă mereu că emoţiile sunt provocate atât de ceea ce există în dvs., cât şi de eveniment. În dvs. există rana din copilărie despre care am vorbit mult şi care începe din nou să doară pentru că inconştientul nostru, bazându-se pe câteva asemănări, realizează apropierea dintre ceea ce trăiţi şi nefericirile trăite în copilărie. Totuşi, dacă suferinţa este însoţită în anumite cazuri de reacţii agresive, chiar violente, totul se datorează faptului că suferinţei i se adaugă teama (care, este o lege psihologică, determină fie fuga, fie atacul). De fapt, situaţia este încărcată de temeri şi tocmai de acelea ale copilăriei: frica de a pierde iubirea, teama de abandon, frica de singurătate. Între vechile temeri păstrate în memorie şi temerile actuale se produce o contopire, întregul culminând în panică şi determinând reacţii disproporţionate. „Când într-un cuplu iese la iveală violenţa, să încercăm să înţelegem temerile trezite în noi şi în celălalt..." Violenţa este, să o mai spunem încă o dată, felul în care se deghizează frica.

În realitate, inconştientul dvs. a falsificat totul: situaţia prezentă nu are nimic de-a face cu cea din trecut, iar dvs. sunteţi un adult împlinit, responsabil şi independent. Atunci, nu vă lăsaţi manipulat de temeri perimate care vă deformează percepţia realităţii şi vă determină la o serie de acţiuni nepotrivite şi nedrepte.

Mulţumită cunoştinţelor pe care le aveţi acum, puteţi să aduceţi lucrurile la dimensiunile lor adevărate: o infidelitate este un incident, desigur, grav, dar nu este sfârşitul unui cuplu. Nici măcar o ruptură nu este sfârşitul iubirii. Între nişte fiinţe care s-au iubit cu adevărat, iubirea nu ar trebui să înceteze vreodată. Oricum, iubirea este în dvs., n-o puteţi pierde.

ÎNŢELEGEŢI CE S-A ÎNTÂMPLAT

Infidelitatea revelează existenţa unor probleme în cadrul cuplului şi în fiecare dintre parteneri. Nu există niciodată doar un responsabil. Fiecare partener trebuie să se analizeze şi să se întrebe: „Care sunt exact insatisfacţiile celuilalt? Care este rolul meu în insatisfacţiile sale? Care îmi sunt aşteptările? Care sunt dificultăţile mele psihologice? Ce trebuie să schimb la mine? Cum funcţionează cuplul nostru?" etc.

Aceste întrebări vă vor conduce uneori la descoperiri surprinzătoare. Sylvia a înţeles că, prin infidelitatea sa, soţul ei (iar acesta i-a confirmat) voia să-i spună: „Încetează să fii mai mult mamă decât soţie, încetează să mă mai înşeli cu copiii, ocupă-te mai mult de mine".

În acelaşi fel, Frédéric a înţeles că luându-şi un amant, soţia lui îi semnalează: „Încetează să mă mai înşeli cu munca şi cu sportul tău. Am nevoie de mai multă intimitate, am nevoie să vorbim mai mult; mi-ar plăcea să facem diferite lucruri împreună".

Punându-vă asemenea întrebări, aţi putea descoperi că infidelitatea partenerului vostru corespunde unei infidelităţi pe care o faceţi unei părţi din dvs. înşivă, ca şi cum partenerul dvs. ar fi căutat la un altul ceea ce n-aţi ştiut să dezvoltaţi în dvs. înşivă.

Béatrice mărturiseşte: „Eram o mamă şi o soţie considerată «de casă», serioasă, devotată, dar eram cantonată în acest rol: îmi refuzam orice plăcere personală, orice ieşire; nu aveam nicio fantezie, mă îmbrăcam sobru; deşi sunt drăguţă, nu mai eram seducătoare şi cu atât mai puţin cu sex-appeal. Amanta pe care şi-o găsise soţul meu era tocmai opusul: nostimă, originală, tonică, curioasă, seducătoare şi chiar fermecătoare. Am realizat atunci că şi eu eram toate acestea, numai că uitasem de mine. M-am decis să mă ocup din nou de mine. M-am-îmbrăcat după gusturile mele, mai degrabă extravagant şi nu ca o bună mamă de familie, m-am dedicat cu plăcere unor activităţi artistice care corespundeau studiilor pe care le făcusem etc." De fapt, Béatrice s-a transformat: este o femeie seducătoare, remarcată, deschisă, veselă, chiar strălucitoare. „Mi-am regăsit nevasta", mărturiseşte Guillame, soţul ei.

Uneori, răspunsurile trimit la aspecte despre sine care nu ne plac prea tare.

„De ce, se întreba Évelyne, am ales să trăiesc cu un partener instabil căruia îi era teamă să se implice şi care nu se simte bine într-o relaţie de durată? [...] Pentru că şi eu sunt tot aşa, iar acest partener este oglinda mea."

Lui Évelyne îi rămâne să efectueze un travaliu asupra ei şi să-şi convingă partenerul să facă acelaşi lucru.

Într-adevăr, dacă vrem să progresăm în deplină cunoştinţă de cauză, trebuie să depăşim întrebările punctuale legate de eveniment şi să urmăm o adevărată autoanaliză: „Cine sunt eu? Care îmi sunt credinţele? În ce constă suferinţa mea? etc." Toate acestea vă vor conduce la alte întrebări asupra iubirilor dvs. trecute, asupra copilăriei, asupra relaţiilor dintre părinţii voştri.

TREBUIE SĂ SPUI ATUNCI CÂND ŞTII?

Se întâmplă să aflăm că partenerul(a) ne este infidel(ă), dar el(ea) nu ştie că am aflat. Ar trebui să-i spunem sau să păstrăm tăcerea? Ascultaţi această povestire: „O femeie descoperă că soţul ei are o amantă. După ce s-a gândit mult, se hotărăşte să se poarte ca şi cum n-ar şti nimic. În fond, soţul se comportă cu ea aşa cum a făcut-o întotdeauna; pare îndrăgostit, este tandru, prevenitor, disponibil, face dragoste cu ea. Ea însăşi se arată, de asemenea, atentă, iubitoare, tandră. Par fericiţi împreună. Mult mai târziu, ea va afla că soţul ei s-a despărţit de amantă. Viaţa lor a continuat ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat". Această povestire era intitulată *Înţelepciunea tăcerii*. Am uitat cine este autorul. Este probabil că, dacă soţia i-ar fi spus într-o manieră pătimaşă soţului ei că ştia de relaţia pe care el o avea şi dacă ar fi iniţiat un război necontenit, cuplul s-ar fi distrus, iar soţul ar fi plecat pentru a rămâne cu amanta. Pentru a te comporta ca această soţie, trebuie ca iubirea să-ţi fie autentică şi să ai o mare stăpânire sufletească. Ceea ce oricine poate dobândi.

DE LA CINE SĂ CEREM AJUTOR?

Până aici v-am ajutat să faceţi singuri faţă situaţiei, pentru că doar ceea ce vine din dvs., din profunzimea dvs. va fi fondat, deci asumat (comportamentele, reacţiile, deciziile dvs.) şi pentru că ştiu că cel mult două sau trei persoane dintr-o sută ar putea să vă dea sfaturi potrivite şi cu adevărat utile. Imensa majoritate a oamenilor vă vor da sfaturi inutile, chiar dăunătoare. Abordările optimiste („Nu pune la suflet, el(ea) o să se întoarcă, sunt sigur(ă)") vă dau false speranţe şi vă împiedică să lucraţi asupra propriei conştiinţe. Abordările pesimiste („Nu-i bine deloc, dă-l încolo") vă adâncesc în mod inutil supărarea, căci nimic nu este sigur, nici măcar ce este mai rău. Condamnările („Ce dobitoc, asta n-o să-i aducă fericire. Stricata aia o să-şi primească ea pedeapsa"), ca şi consolările („Bătrâne, nu meritai tu aşa ceva") nu ajută cu nimic. Cât despre cuvintele banale, de tipul încurajărilor

pe care le aduc coafezele sau portarii („Una pierdută, zece găsite"; „Nu se moare din asta, peste un an o să fie şi uitat(ă)"), nu puteţi face nimic cu ele.

Chiar şi persoanele inteligente nu oferă în mod necesar sfaturi bune, pentru că:

- nimeni nu este în locul dvs., în ceea ce trăiţi dvs., nimeni nu cunoaşte toţi parametrii;
- fiecare, neauzind decât părerea dvs., nu poate aprecia în mod obiectiv realitatea situaţiei;
- toată lumea proiectează plecând de la propriul său temperament şi de la propria sa istorie. Resentimentele unora sau ale altora faţă de sexul opus, teama lor nu pot decât să alimenteze gândurile dvs. cu energii negative.

Păstraţi-vă astfel confidenţele pentru anumiţi prieteni atent aleşi. Cât despre psihoterapeuţi — medici şi psihologi —, nu îi consultaţi decât pe aceia care au o anumită căldură, care sunt disponibili, care au efectuat un travaliu de dezvoltare personală şi care nu prescriu sau recomandă medicamente psihotrope decât la mare nevoie.

DVS. SUNTEŢI INFIDELUL

Tot ceea ce s-a spus până acum este valabil şi pentru dvs. Veţi găsi mijloacele de a progresa în deplină cunoştinţă de cauză şi de a face situaţia să evolueze evitând dramele. Ceea ce este cel mai important în ceea ce vă priveşte este comunicarea şi înţelegerea evenimentelor.

PERFECŢIONAŢI-VĂ COMUNICAREA

Regulile sunt aceleaşi, cele mai importante fiind: evitaţi acel „tu" acuzator şi devalorizator, căci trebuie să evitaţi să răniţi pe cineva care se simte deja grav rănit. Aveţi măcar mărinimia şi inteligenţa de a recunoaşte şi de a sublinia calităţile partenerului dvs. A comunica înseamnă să schimbi ceva uman, nu înseamnă să ai dreptate, să-l faci pe celălalt să cedeze, să obţii ceea ce doreşti, să învingi. Există şi victorii răsunătoare care nu sunt decât înfrângeri ale umanului. Lăsaţi-i, prin urmare, celuilalt pol al schimbului demnitatea şi integritatea, adică iubirea sa de sine şi pentru viaţă.

STRĂDUIŢI-VĂ SĂ ÎNŢELEGEŢI

Trebuie să înţelegeţi, să vă înţelegeţi partenerul(a) şi să înţelegeţi evenimentul. Aşa cum partenerul dvs. nu trebuie să se aşeze în poziţia de victimă, tot aşa dvs. nu trebuie să vă situaţi (sau să fiţi situat) în poziţia de vinovat. Totuşi, acceptaţi să fiţi luat în discuţie. Puneţi-vă aceste întrebări, printre altele cum ar fi: „Care sunt insatisfacţiile mele? Care îmi sunt aşteptările, nevoile? Ce vreau? Cine sunt? Am recunoscut eu oare clar în interiorul meu ce anume îmi lipsea, ce voiam de fapt? I-am spus-o oare clar celuilalt? Ce pot face acum? Cum să îmi asum responsabilitatea în raport cu mine, în raport cu celălalt?"

SĂ SPUI SAU NU?

Trebuie să vă „mărturisiţi" infidelitatea? Aceasta depinde de contractul tacit sau nu pe care îl aveţi cu partenerul dvs., de nivelul relaţiei dintre voi, de iubirea voastră şi de nivelul conştiinţei partenerului dvs.

Tăcerea nu este neapărat un ascunziş, iar mărturisirea, o dovadă de onestitate şi de veridicitate. Sub confidenţe, de fapt, motivaţiile noastre nu sunt întotdeauna aşa de clare: mărturisirile noastre au adeseori ca scop să ne scape de secrete şi constituie un mijloc de a ne deculpabiliza. Şi cu atât mai rău dacă partenerul suferă. De altfel, există confesiuni al căror scop precis este acela de a-l face pe celălalt să sufere pentru a-l pune la încercare sau pentru a se răzbuna. În toate cazurile, informaţiile mărturisite vor rămâne întipărite în memoria celuilalt, iar suferinţele pe care le provoacă se vor şterge cu dificultate; şi unele, şi altele vor continua să cântărească greu asupra relaţiei. Chiar dacă partenerul iartă şi şterge cu buretele, ruminaţiile inconştientului său, resentimentele îngropate, temerile ucise, bănuielile insidioase

riscă să izbucnească în surprize dezagreabile. Orice eveniment minor riscă să reactiveze vechile suferințe și să declanșeze un conflict. Într-adevăr, nu toate adevărurile merită spuse.

Acest fapt i-ar putea șoca pe idealiștii care cred că trebuie spus totul. Dar ei înșiși ar fi oare capabili să înțeleagă și să ierte totul? Sunt temerari aceia care cred că pot primi confesiuni fără să sufere și fără ca relația să nu fie distrusă. Căci și mai rari sunt cei ajunși la un nivel de iubire și de conștiință la care să poată respecta libertatea celuilalt fără suferință. Rari aceia care s-au ridicat la înălțimea iubirii universale. Rari aceia care știu cu adevărat să *ierte*; am spus „a ierta" și nu, pur și simplu, „a întoarce pagina".

MARILE DECIZII

După ce ați făcut față urgenței, va trebui, după un anumit timp, să luați deciziile importante: a rămâne sau a pleca, a lucra asupra dvs., a accede la un alt nivel de iubire, a ierta.

A RĂMÂNE SAU A PLECA

În ceea ce privește decizia de a rămâne cu partenerul dvs. sau de a-l părăsi, evitați să luați decizii pripite, în uraganul primelor emoții (decepție acută, furie de nestăpânit). Acordați-vă timpul pentru a înțelege și pentru a discuta cu partenerul dvs.; acordați-vă timp ca să vedeți ce va deveni infidelitatea, criza... Dacă viața împreună este penibilă, *a fortiori*, dacă este dramatică, puneți-vă de acord asupra unei separări de câteva luni, în cursul căreia emoțiile foarte vii se vor decanta și fiecare va face un travaliu asupra lui însuși: la capătul intervalului, veți decide asupra viitorului.

Furia este cel mai prost sfătuitor. Ea trebuie lăsată să se retragă și chiar să se domolească înainte de a lua orice decizie. Căci, adesea, o reacție de mare amploare a orgoliului determină reacții excesive. Ea poate fi, de asemenea, inspirată de o durere extremă care trebuie lăsată, și ea, să treacă.

Jacqueline: „Când mi-am dat seama că soțul meu mă înșală, am fost răvășită, dezgustată. Am plecat imediat cu cei doi copii ai noștri. Sunt zece ani de-atunci și regret momentul. Am acționat sub efectul furiei. Ce pierdere! Căci avea mai multe părți bune decât rele".

Când emoțiile cele mai neașteptate s-au stins, când se vor fi schimbat explicații dintre cele mai calme, vă puteți gândi să luați o decizie. Îi veți cere partenerului să-și precizeze intențiile; îi veți acorda un anumit timp, dar fără a-i impune un ultimatum. Dacă decide să-și continue legătura, atunci este rândul dvs. să luați o decizie.

A PLECA

Unii pleacă pentru că și-au atins propriile limite și pentru că situația este insuportabilă. Alții o fac din „demnitate": refuză orice compromis din idealism, orgoliu sau rigiditate psihică.

Să-ți părăsești partenerul nu este neapărat cea mai bună idee. N-ar fi o idee mai bună să profiți de criză pentru a reface cuplul (comunicarea, obiectivele sale etc.) și pentru a-ți depăși ego-ul? Și apoi, o relație nu este ceva definitiv. Răul nu este niciodată sigur și binele este întotdeauna posibil. S-au văzut infideli care s-au întors la iubirea de bază și s-au văzut cupluri aflate în dezacord care au găsit acorduri într-o gamă mai potrivită. În orice caz, aceleași probleme de cuplu se vor regăsi și cu alți parteneri dacă nu veți efectua un travaliu asupra propriei persoane.

A RĂMÂNE

Foarte bine, dar trebuie să știți clar de ce o faceți. Printre motivele deciziei dvs., sunt unele bune și unele mai puțin bune.

DE PARTEA FEMEILOR

- Motivele bune

– Dvs. îl iubiți nebunește! Punct.

– Dvs. îl iubiți și, mai mult, sunteți „progresistă", adică susținătoare a libertății, și eliberată de orice gelozie și posesivitate, detașată de suferințele inutile, scăpată de orice maniheism (totul sau nimic). Poligamia, de ce nu?

– Dvs. îl iubiți și, în plus, v-ați ridicat la înălțimea adevăratei iubiri. Ați ieșit deci din nevoia de a fi iubită și de a poseda. Vă plasați astfel în poziția de a da iubire. Veți continua în pofida și împotriva a orice să fiți aliata partenerului dvs. Și integrați evenimentul în drumul dvs. inițiatic. Eu vă doresc ca partenerul să ajungă și el la nivelul dvs. de conștiință.

- Motivele mai puțin bune

– Rămâneți pentru copii.

– Ați ales în funcție de interesul dvs. material: siguranța, banii, confortul, situația socială.

– Vă spuneți că nici cu un alt bărbat nu vă va fi mai bine, veți regăsi din nou aceleași probleme.

– Rămâneți din supunere față de un bărbat dominator și amenințător. O undă de masochism vă împinge să nu-l părăsiți.

În aceste cazuri, va trebui să reduceți la tăcere nevoile dvs. profunde, dar riscați să vă pierdeți stima de sine și să nu vă mai puteți dezvolta; în orice caz, vă veți plictisi. Iar războiul crud care, fără îndoială, se va instala vă va costa o energie considerabilă. Desigur că, la un moment dat, veți atinge limitele dvs. extreme. Cuplul dvs. este precar. Și dvs. veți fi aceea care va pleca într-o zi. Într-adevăr, femeile acceptă din ce în ce mai puțin să suporte astfel de situații; ele preferă să plece, chit că vor trăi singure. 80% dintre despărțiri sunt inițiate de femei.

Catherine: „Nu accept situația, dar îl iubesc pe Bernard. Cu el doresc să petrec partea cea mai luminoasă din timpul meu, el este cel pe care vreau să-l regăsesc seara, lui vreau să-i povestesc ce mi se-ntâmplă. Acest accident s-a produs pentru că el este atins de virusul infidelității, da, la el e ca o boală cronică. Este un adolescent, nu foarte sigur de el și care are nevoie să fie asigurat. Seducând, se liniștește.

Atâta vreme cât eu aveam o bănuială, iar el nega, mă simțeam rău, eram angoasată. De când sunt lămurită, mă simt mai bine, adevărul m-a alinat. Las lucrurile ca atare, nu plec, dar ignor situația. Nici vorbă să-i ascult confidențele. Și refuz să-l caut prin buzunare, să-i miros cămășile, să caut indicii.

Îl iubesc în continuare, însă legătura sa a spart ceva: elanul total pe care îl aveam pentru el, dăruirea fără rezervă. Ceea ce resimt este mai mult decât o rană a amorului-propriu, este o fisură, da, un vis, un ideal spart. Ca să nu-mi mai aud suferințele, mi-am schimbat viața, mă ocup mai mult de copii și mă implic profund în munca mea".

Karine: „Eu accept. Suntem etern îndrăgostiți. Infidelitățile sale sunt motorul cuplului nostru. Da, nu sunt împotriva cuplului nostru, dimpotrivă, îl hrănesc. Când se-ntoarce de la amanta sa este foarte tandru, foarte excitat. E o naivitate să crezi că o singură femeie sau un singur bărbat poate împlini pe cineva complet pentru toată viața. Și este o ipocrizie să ascunzi realitatea: avem nevoie de mai mulți parteneri. Iubirea fizică, până la urmă, este un joc. Că o face cu mine sau cu altcineva nu este grav. În orice caz, le impune încă de la început limite amantelor sale. Femeia vieții sale sunt eu. Infidelitățile sale reprezintă cu adevărat o șansă suplimentară de a rămâne împreună".

Pascale: „Accept pentru că îl iubesc suficient cât să sufăr din cauza lui. Și-apoi, să ne părăsim după douăzeci de ani, n-ar avea niciun sens. În orice caz, îmi este frică să fiu singură și nici nu am chef de altcineva. S-a întâmplat pentru că se plictisea. Legătura aceasta a fost un foc de artificii pentru el, este vesel. Pentru mine, e un infern. Toată ziua îmi bat capul: «Ce face? Unde este?» Nu mai cred ceea ce îmi spune.

Îl iubesc încă, dar nu mai este același lucru. Este sfârșitul unei forme de iubire ideală. Trăiesc nostalgia încrederii absolute, a transparenței. Totuși, simt că legăturile noastre sunt profunde și că nu suntem foarte îndepărtați. Cel puțin, așa sper".

ÎN PARTEA BĂRBAȚILOR

Altădată, bărbații repudiau femeile infidele, atunci când nu le executau. În zilele noastre, deciziile pe care ei trebuie să le ia sunt aceleași ca și în cazul femeilor: să se despartă sau să rămână

împreună. Atunci când hotărăsc să rămână împreună, se întâmplă pentru aproape aceleaşi motive ca şi femeile.

- Motivele bune: Ei le iubesc. În toate modurile.
- Motivele mai puţin bune: Copiii, interesul (să nu piardă bunurile obţinute), teama de singurătate şi teama de a regăsi aceleaşi probleme cu o altă femeie.

Thierry a aflat de infidelitatea lui Brigitte chiar din gura acesteia. Ea a dorit „să joace cinstit"; chiar i-a precizat pe loc că nu are intenţia să divorţeze. Thierry s-a prăbuşit, distrus: „Din moment ce ea mă înşală înseamnă că nu valorez nimic, că nu fac bine dragoste. Totul se întâmplă şi pentru că eu nu sunt suficient de aşa sau de aşa..." Dublând devalorizarea, o teamă l-a cuprins: „Şi dacă ea m-ar părăsi în ciuda a ceea ce afirmă?" Descumpănit, şi-a pierdut somnul şi a alunecat într-o stare depresivă. A cedat chiar şi unor violenţe. Într-o zi, a ridicat mai tare mâna asupra ei, apoi a încercat să se sinucidă. Statul în spital l-a făcut să reflecteze. S-a hotărât să trăiască singur într-o garsonieră pentru o perioadă de timp; le făcea vizite lui Brigitte şi copiilor la sfârşitul săptămânii. A întreprins un travaliu de dezvoltare interioară, a lucrat asupra rănii din copilărie, s-a reconstruit şi şi-a recăpătat încrederea în el.

Brigitte l-a văzut pe acest bărbat transformându-se încetul cu încetul şi a început s-o intereseze din nou. Mai puternic, a început să se simtă atrasă de el, chiar să-l dorească. Şi ea a făcut un travaliu personal. Ajungând amândoi la un alt nivel de conştiinţă, s-au putut re-uni pentru un nou proiect.

Acest exemplu ilustrează două reacţii specifice bărbaţilor:

- Atunci când sunt „înşelaţi", bărbaţii reduc imediat evenimentul la o problemă de performanţe erotice. Or, rar se-ntâmplă ca o femeie să se adreseze unui terţ doar pentru o problemă erotică. Ea caută cu totul altceva, după cum am văzut.
- Atunci când află „chestiunea", bărbaţii cad ca din cer, ca şi cum ar fi apărut complet imprevizibil şi injust. Or, sunt luni, poate chiar mai mult, de când consoarta le trimite semnale foarte clare, chiar avertismente. Fără rezultat. Bărbatul nu le auzea decât cu o ureche, se eschiva sau „bătea în retragere".

Brigitte i-a spus de nenumărate ori lui Thierry: „Aş dori să-ţi vorbesc" sau „Thierry, ascultă-mă". Şi începuse să-i explice; bărbatul, nerăbdător, se prefăcuse că o ascultă, gândind: „Cât de complicate sunt femeile. Are o casă frumoasă, bani, copii frumoşi, ce-o mai vrea?"

Deznodământul fericit al acestei poveşti arată că un cuplu în criză poate ieşi la liman printr-un travaliu de transformare psihică. După părerea mea, aceasta este singura cale de a reconstrui ceva valabil.

A RECUCERI

Anumite persoane se hotărăsc nu doar să rămână, ci chiar să-şi recucerească partenerul. Pentru a regăsi iubirea (exclusivă) a unui infidel, ele aleg între două căi: fie adoptarea unei strategii spectaculare, fie operarea unei transformări profunde.

RECUCERIREA STRATEGICĂ

Să luăm cazul lui Emma. Când a auzit că Loïc are o legătură, a început să joace marile scene patetice: declaraţii pasionale, demonstraţii de disperare, reamintiri solemne ale unor promisiuni, ameninţări cu moartea. Printre scene, încăierări în care izbucneau acuzaţii diverse şi denigrări ale rivalei. În scurt timp, ea a realizat că toate acestea nu serveau la nimic şi că tocmai acestea erau cele care îl făceau pe Loïc, soţul ei infidel, să fugă.

S-a hotărât să părăsească registrul emoţional şi să acţioneze subtil, dacă nu chiar inteligent: „Din moment ce e o competiţie, să fim mai bune decât rivala" şi să-şi compună un personaj. Înainte de orice, să fie demnă şi pentru aceasta: în primul rând, să nu se mai coboare până acolo încât să discute despre rivala ei, în al doilea rând, să-şi controleze emoţiile, să nu se mai lase purtată de tristeţe, de furie şi de ură, să fie mai presus de aceste sentimente comune care, în plus, o urâţesc şi îl agasează pe Loïc. Loïc va observa până la urmă de care parte este valoarea, libertatea, uşurinţa, bucuria, tinereţea. „Şi se va întoarce la mine." Şi el s-a întors.

Şi aici a pierdut Emma partida: tocmai depusese un efort supraomenesc, chiar dacă la un nivel superficial, era epuizată, avea nevoie să-şi tragă răsuflarea. Astfel, neputând păstra distanţa, ea a redevenit fără voie ceea ce era. Loïc, care se aştepta ca ea să continue să fie tolerantă, deschisă, generoasă, bucuroasă etc. a fost dezorientat, apoi dezamăgit. Dar nu era decât la începuturile dezamăgirilor lui: curând, Emma, crezând că a câştigat, nu a mai putut reţine pentru mult timp reproşurile pe care le avea pe vârful limbii şi i le arunca în faţă şi apoi îi cerea (chiar imperios) să se scuze. Atunci pentru Loïc a început ispăşirea „întregului rău pe care îl făcuse". Descumpănit, trezit la realitate, s-a scufundat într-o tăcere profundă şi în câteva măsuri de whisky. Cum o iubea pe amanta pe care o părăsise jumătate din datorie, jumătate prin revenirea interesului pentru histrionica lui soţie, este acum un bărbat mort pe care Emma îl găzduieşte. În aceste condiţii, este imposibil să faci să renască iubirea.

RECUCERIREA PROFUNDĂ

Trecuseră deja trei luni de când Eric avea o amantă când Sophie şi-a dat seama. El n-a vrut să rupă legătura. Cum ea îşi iubea soţul, s-a hotărât să rămână alături de el şi să stabilească o altă relaţie. A analizat situaţia, neezitând să se ia în discuţie. A înţeles multe lucruri şi, îmboldită de curiozitate pentru această lume interioară pe care o descoperea în ea, s-a hotărât să afle mai mult. Voia să se cunoască mai bine şi, mai ales, să nu mai fie manipulată de forţele obscure pe care le percepea în profunzimile sale. Ea a întreprins un travaliu de dezvoltare personală cu un terapeut, a făcut o serie de stagii. A învăţat să comunice, să-şi depăşească nevoia de a fi iubită, să-şi relativizeze suferinţele, să renunţe la posesivitate. Infidelul, la început bănuitor, şi-a văzut soţia afirmându-se şi evoluând. S-a simţit din nou atras de ea. Iar ea a devenit un reper în propria lui căutare; la rândul lui, el a simţit mai degrabă dorinţa să evolueze decât să continue să cerşească reasigurări în relaţii trecătoare. Ei nu vor întârzia să regăsească un drum comun.

A EVOLUA

Printre marile decizii pe care trebuie să le luaţi, atunci când vă confruntaţi cu criza, aceea a evoluţiei este de departe cea mai importantă, căci ea condiţionează tot restul. Fie că rămâneţi, fie că plecaţi, hotărâţi-vă să realizaţi un travaliu personal asupra dvs.; evenimentul a arătat în mod clar că este necesar. Dacă rămâneţi, acesta vă va ajuta să vă restauraţi cuplul; dacă plecaţi, acesta vă va ajuta să evitaţi să îl mai rataţi şi pe următorul.

Acest travaliu va consta într-o reconstrucţie interioară şi în a învăţa ce este adevărata iubire.

A IERTA

Iertarea eliberează, ranchiuna şi năduful înlănţuie. Iertarea ţine de adevărata iubire; însă trebuie să fie profundă. Cel mai adesea, iertarea noastră, oricât de mărinimoasă ar părea, este superficială. A ierta nu înseamnă a întoarce pagina, a şterge cu buretele, altfel spus, a uita, a se preface că „acel lucru nu s-a întâmplat niciodată"[6]; acest mod este o negare a realităţii. Dar nu înseamnă nici „a înţelege" şi a scuza; acestea sunt de complezenţă. Nu înseamnă, în final, nici a accepta că ai fost supus unei fatalităţi; aceasta-i resemnare. Rana este înscrisă profund în psihism şi corp (fractură mentală, tulburări psihosomatice etc.) şi, oricât de mare ne-ar fi indulgenţa, ea va fi prezentă în relaţie. Pentru a accede la o iertare care să intre într-un progres al conştiinţei, trebuie efectuat un dublu demers:

IN RAPORT CU SINE

- Să ne recunoaştem din plin suferinţa, importanţa ei, s-o numim, apoi s-o îngrijim, ocupându-ne mai ales de copilul rănit.
- Să ne recunoaştem în mod lucid partea de responsabilitate în apariţia evenimentului şi în rezonanţa pe care a avut-o

în noi (rana noastră). Nu trebuie să ne culpabilizăm, ci să fim cinstiți. Apoi trebuie să ne iertăm, privind cu iubire copilul rănit și adultul imperfect. În final, trebuie să ne decidem să facem un travaliu asupra rănilor și imperfecțiunilor noastre.

ÎN RAPORT CU PARTENERUL

Trebuie să vă reprezentați clar lucrurile și să îi scrieți o scrisoare sobră:

„Am fost profund rănit, am suferit. Îmi asum partea mea de responsabilitate. Îți trimit partea de rană și de suferințe care nu îmi aparține și îți trimit violențele care nu îmi aparțin. Te iert. Te iubesc din adâncul sufletului".

Acesta nu este un act de acuzație, ci o scoatere la lumină a realității trăirii noastre, este o reducere a abcesului. Este o deschidere adevărată spre un viitor clar.

Capitolul 8
A fi fidel sie însuși
A ieși din infantilism
A se construi

Orice soluție valabilă la problemele de cuplu trece prin rezolvarea problemelor personale ale fiecăruia. Nu există alte ieșiri. Trebuie să renunțăm la a crede că lucrurile se vor rezolva de la sine și să renunțăm să mai așteptăm ca celălalt să se schimbe, sperând că, bineînțeles, schimbarea va fi într-un sens care să ne convină nouă. Asupra propriei persoane trebuie început travaliul. Și cu atât mai bine dacă și celălalt face lucrul acesta.

Scopul este de a-ți descoperi și de a-ți afirma adevărata personalitate. „Devino ceea ce ești" ne invită să ne debarasăm de eu-rile false, de aparențe, de credințe, de comportamente care ne-au fost impuse de părinți, educatori, persoane religioase, pentru a regăsi adevăratul nostru eu, adică sentimentele noastre proprii, nevoile noastre personale, atitudinile noastre autentice. Și de a le acorda încredere. Și de a ne regăsi adevărata noastră putere. Iar toate acestea înseamnă să ne fim fideli nouă înșine.

A fi fidel sie însuşi predispune la a fi fidel celuilalt: fidelitatea faţă de sine este centrată asupra propriei persoane, adevărată şi solidă. Or, cu cât eşti mai autentic, cu atât ai relaţii mai puternice. Şi cu cât eşti mai puternic, cu atât angajamentele tale sunt mai durabile.

Scopul este, de asemenea, acela de a fi scutit de inutile suferinţe, de a scăpa unor temeri generatoare de scenarii dezastruoase, de a înceta să-ţi duci viaţa pentru a deveni creatorul ei, de a ieşi din răul iubirii pentru a intra într-o iubire autentică. Pe scurt, de a dobândi o anumită formă de înţelepciune şi de a te apropia de o formă de fericire.

Pentru a atinge aceste scopuri, trebuie întreprinsă o adevărată transformare de sine, ceea ce implică faptul de a privi în interior pentru a se cunoaşte, o analiză a credinţelor şi comportamentelor, o reconciliere cu sine însuşi. Atunci, se poate spera la o maturizare, la o creştere, la o împlinire.

A SE CUNOAŞTE PENTRU A SE CONSTRUI

În această perioadă de remuşcări şi de alegere pe care o infidelitate o deschide, necesitatea de a ne cunoaşte devine capitală pentru a ne controla reacţiile şi pentru a ne orienta deciziile. În orice caz, „Cunoaşte-te pe tine însuţi" al lui Socrate rămâne un imperativ fundamental pentru fiinţa umană. A ne cunoaşte ne permite să alegem ceea ce este bun pentru noi: fiinţele cu care vom fi în armonie şi cu care vom putea creşte, acţiunile în care vom putea să ne dezvoltăm aspiraţiile şi talentele. A ne cunoaşte ar trebui, de asemenea, să ne permită să evităm ceea ce este rău pentru noi: fiinţele şi acţiunile nefaste.

Iată-vă deci în faţa propriei oglinzi, punându-vă întrebarea: „Cine sunt eu?" Imensitatea interogaţiei vă dă ameţeală. Atunci s-o descompunem în sub-întrebări, începând cu ceea ce este pozitiv.

CARE SUNT CALITĂŢILE MELE?

Observaţi ceea ce iubiţi la dvs., ceea ce ceilalţi iubesc la dvs., ceea ce v-a permis să vă afirmaţi, ceea ce vă liniştеşte, ceea ce vă dă un sentiment de fericire interioară, ceea ce vă aproprie de ceilalţi. Odată recenzate, scrieţi-vă punctele bune pe o coală de hârtie: este baza încrederii dvs. în propria persoană, a iubirii pe care o puteţi avea faţă de dvs., într-un cuvânt, este baza dvs. Este şi partea dvs. de lumină; cu cât o veţi dezvolta mai mult, cu atât vă veţi iubi şi veţi fi iubit mai tare.

CARE SUNT LIPSURILE ŞI DEFECTELE MELE?

Nu vă codiţi, priviţi-vă în faţă şi punctaţi ceea ce nu vă place la dvs. (chiar şi ceea ce vă dezgustă), ceea ce celorlalţi nu le place la dvs., ceea ce vă face să vă rataţi proiectele, ceea ce îi îndepărtează de dvs. pe prieteni şi amanţi, ceea ce vă face nefericit. Pe scurt, ceea ce aţi dori să schimbaţi. Este partea dvs. de umbră.

Aici sunt lipsurile dvs., defectele dvs., incapacităţile dvs., ceea ce vă limitează şi ceea ce a fost atât de mult scos în evidenţă de părinţi şi profesori; de aici vă vin complexele de inferioritate. Aici se găsesc în egală măsură părţile din dvs. care vă fac fragili şi vulnerabili; temerile, lipsurile, insecuritatea, anxietatea, chiar angoasa. Aici se găsesc, în sfârşit, sentimentele „rele" de care vă este ruşine: temerile, resentimentele, furia, ura, agresivitatea, violenţa; dar sunteţi făcut şi din acestea.

Aceste părţi întunecate se amestecă cu sclipirile dvs. de lumină. Şi se contopesc atât de bine, încât ceea ce sunteţi de fapt, în realitate, este un amestec complex şi extravagant de mai bine şi mai rău. Cu atât mai derutant cu cât multiplele aspecte nu sunt doar diferite, ci şi paradoxale. Sunteţi în acelaşi timp amabil şi detestabil, puternic şi vulnerabil, tandru şi crud, calm şi nervos, îndrăzneţ şi laş etc. Mai mult, această complexitate plină de paradoxuri este mişcătoare şi schimbătoare ca un caleidoscop.

Nu vă iubiţi partea de umbră; întunecimea ei, complexitatea ei, paradoxurile sale, mişcarea acesteia vă dă o imagine nefavorabilă despre dvs., vă complică viaţa, vă încurcă reperele. În plus,

părinți și educatori, după cum am amintit mai devreme, v-au făcut mereu să vă rușinați de ele. Atitudinea lor dură, rigidă, maniheistă, exigențele lor oarbe v-au făcut să fiți extrem de severi cu dvs.: nu sunteți niciodată atât de bun pe cât ați dori. De fapt, dvs. nu sunteți cum doreau ei să fiți.

Cu toate că nu vă iubiți partea întunecată, eu vă propun totuși să coborâți în ea, să o inventariați, apoi să o acceptați. Și chiar să mergeți dincolo de o acceptare din indulgență, complet superficială; trebuie să vă acceptați mult mai profund, mult mai radical „partea rea": trebuie să o *integrați*, adică să considerați că defectele și insuficiențele dvs. fac parte din identitatea dvs. la fel de mult ca și calitățile. Într-adevăr negându-le, vă închideți într-o repetare a reacțiilor negative în timp ce, integrându-le, veți putea să evoluați. A le nega nu are decât inconveniente; a le integra, numai avantaje:

- Negându-le, nu le împiedicați să intervină fără știrea dvs. și să vă manipuleze. Că vreți sau nu, ele sunt parte integrantă a emoțiilor, deciziilor acțiunilor, relațiilor dvs. Dimpotrivă, privindu-le în față și integrându-le vă va permite să le controlați sau depășiți.
- Negându-le, vă mențineți în fals și în vanitate. Dimpotrivă, integrându-le deveniți autentic și umil, iar această interogare vă va permite relații oneste.
- Negându-le, sunteți constrâns să cheltuiți o mare energie pentru a menține frumoasa fațadă pe care ați fabricat-o și în spatele căreia vă ascundeți și de dvs., și de ceilalți. Dimpotrivă, integrându-le, vă veți scuti de această risipă de energie și vă veți și elibera pentru că această fațadă era și o închisoare.
- Negându-le, deveniți vulnerabili. Nimic nu este mai rău decât o rană făcută printr-un defect al cuirasei pe care ne prefăceam că nu-l știm. Totul se petrece ca și cum vi s-ar revela în mod neașteptat ceva ce dvs. doreați să ascundeți; atunci teama și rușinea se amestecă cu durerea. Dimpotrivă, integrarea lor anulează surpriza, rușinea și teama și atenuează durerea provocată de rană. Dacă, de exemplu, aveți tendința de a minți, dar refuzați să o admiteți și vă temeți ca lumea să nu afle, veți fi de două ori rănit căci veți fi surprins și rușinat atunci când cineva vă va considera mincinos: rana dvs. va fi proporțională cu negările dvs. Dar dacă, într-o zi, în fața oglinzii, recunoașteți: „Da, am tendința să mint", din acel moment veți accepta mult mai ușor acest reproș în viitor. Cu atât mai ușor cu cât, după această confruntare cu oglinda, vă veți interoga asupra originii profunde a minciunilor dvs. (cel mai adesea o teamă de niște părinți prea severi) și vă veți decide să faceți mai degrabă față unor situații periculoase decât să le evitați printr-o minciună.
- Negându-le, vă condamnați la perpetuarea lor. Dimpotrivă, integrându-le, obțineți capacitatea de a le sancționa.
- Și, în cele din urmă, negându-le, vă complicați relațiile cu partenerul și într-un mod mai general cu ceilalți:

- Dacă refuz să-mi admit imperfecțiunile o fac pentru că sunt intolerant față de mine, ceea ce mă determină să fiu intolerant și față de ceilalți. Ceea ce nu accept la mine, nu pot să accept nici la ceilalți. Dimpotrivă, dacă îmi accept și integrez imperfecțiunile, devin tolerant față de ceilalți și mai ales față de partenerul(a) meu(a); el(ea) nu va mai trebui să fie acea ființă ideală și perfectă la care visam. Acceptându-mă, mă deschid iubirii. De la iubirea de sine la iubirea pentru celălalt, cercul este închis.
- Dacă îmi refuz partea de umbră, o refuz tocmai pentru că-i identific demonii, deși ei continuă totuși să existe. Atunci când va apărea o dificultate relațională, ei se vor trezi și îmi vor insufla reacții nefericite asupra cărora eu nu voi mai avea control. De exemplu, mă vor face să proiectez asupra partenerului unul dintre aspectele mele negative pe care eu îl refuz. Sau să-l agresez atunci când mă cuprinde o frică pe care eu refuzam s-o văd.
- Dacă eu nu-mi recunosc umbra, nu mă voi putea încredința total nimănui, nici abandona unei adevărate intimități.
- Dacă îmi neg umbra, nu voi putea primi nici umbra celuilalt, ceea ce îmi interzice și vreo relație autentică.

În orice caz, fiți plin de compasiune față de lipsurile dvs., sensibilitățile dvs., temerile dvs. Acestea nu sunt marca inferiorității/ răutății/ perversiunii/ etc. dvs. deosebite, ele sunt marca umanității dvs. Ființele pe care le admirați au și ele umbra lor și defectele lor împotriva cărora luptă necontenit. Ieșiți din judecată, dvs., cel care sunteți rodul unei lumi a judecății, al celor care, judecându-vă, nu făceau decât să proiecteze asupra dvs. părțile lor rele. Tratați-l cu indulgență pe copilul rănit din dvs. Și faceți-l să crească.

CARE ÎMI ESTE „MAREA NEVOIE"?

Fără îndoială, ca la majoritatea oamenilor, nevoia dvs. cea mai mare este aceea de a fi iubit. Nevoie infinită care a apărut odată cu nașterea dvs., după cum știți și după cum s-a confirmat în cursul copilăriei dvs. Ea este în centrul „marii lipse" și este o parte pregnantă a „marelui vis". Îmboldit de această nevoie sunteți fără încetare în căutarea iubirii.

Este normal să vrei să fii iubit, recunoscut, apreciat; dar la multe persoane, această nevoie este excesivă. Este mai ales cazul acelora ai căror părinți nu au știut să-i crească într-o iubire adevărată. O nevoie excesivă de a fi iubit complică viața și dramatizează iubirile.

Într-adevăr, excesul întărește natura infantilă a nevoii: ea devine absolută și exclusivă. Ceea ce vă doriți este să fiți luat total în grijă, în permanență și fără să împărțiți nimic. In extremis, ceea ce vă doriți este fuziunea. Sunteți sever, chiar tiranic. Și teribil de egocentric: totul vi se cuvine. Această nevoie vă face, prin urmare, inapt să iubiți cu adevărat: luați totul, dar dați puțin. Și măcar dacă astfel ați fi fericit, dar nevoia vă produce un sentiment de nesiguranță: trăiți în teama de a fi abandonat, ceea ce vă face anxios, susceptibil, tensionat.

Mai mult, sunteți insațiabil, un adevărat cerșetor c-un sac fără fund. Oricâte cuvinte, gesturi vi s-ar pune în sac, el nu poate fi niciodată umplut, iar dvs. nu sunteți niciodată mulțumit. Cerând mereu fără să fiți satisfăcut, cei care vă dau vor sfârși prin a renunța.

În sfârșit, sunteți dependent. Această nevoie de iubire este o dependență care face din celălalt alcoolul dvs., drogul dvs. Iar pentru a fi iubit veți face orice, chiar să iubiți... iar aici vă păcăliți singur: când credeți că iubiți în mod generos, în realitate iubiți pentru a primi înapoi iubirea; confundați iubirea cu nevoia de a fi iubit. Când spuneți „Te iubesc", inconștient spuneți „Iubește-mă, am nevoie de tine". Pentru a fi iubit, ați merge până la a îngriji, de altfel, sunteți doctor, infirmieră, asistent social, profesor etc., toate meseriile care garantează revărsarea de mulțumire, ecouri de iubire.

Nevoia de a fi iubit este cel mai mare manipulator posibil. Și în mâinile lui v-ați pus destinul. La bine sau la foarte rău.

Nu veți fi o ființă liberă decât atunci când veți fi depășit această nevoie. Trebuie neapărat să ajungeți conștient de acest lucru, să recunoașteți onest că se află la originea suferințelor, temerilor, eșecurilor dvs. și, mai ales, a incapacității de a iubi. Cât de încurcată a fost viața dvs. sentimentală de până acum! Dar ce curaj de a privi astăzi lucrurile în față. Sunteți gata să vă eliberați de această nevoie; și iată și mijlocul: iubiți-vă. Atunci când vă veți iubi pe dvs., veți găsi în dvs. resursele pe care mergeați să le cerșiți de la alții. A se iubi acoperă lipsa în sine. Vom reveni.

Care sunt celelalte nevoi ale mele? Ce aștept de la viață? Ce mi-ar face plăcere? A te cunoaște înseamnă inclusiv să știi și toate acestea.

Dacă nu o știți, nici altcineva n-o va ști, iar dvs. veți rămâne nesatisfăcut. Cu excepția cazului în care, așa cum se întâmplă adesea, partenerul nu pretinde că o știe și, impunându-și propriile viziuni, va începe să spună și să facă în locul dvs. Din iubire, din amabilitate în orice caz, lăsați lucrurile ca atare și vă lăsați în voia lor; doriți atât de tare să-l faceți să vă iubească. Într-o zi însă, nu vă mai convine și vă răzvrătiți; și astfel apar neînțelegerile și conflictele. Trebuie, de asemenea, să știți că solicitudinea unui partener poate fi un mod de a pune stăpânire pe celălalt.

Poate știți care vă sunt dorințele și așteptările, dar ați renunțat la ele pentru a vă consacra celor ale partenerului dvs. pe care îl iubiți atât de mult. E o greșeală. A iubi nu înseamnă a te sacrifica, a renunța la tine însuți. Căci toate acestea înseamnă să vă lipsiți de iubire. Și nici nu-l vor determina pe partenerul dvs. să vă iubească mai mult, ci dimpotrivă, îl vor face să nu vă ia în

considerare mai mult decât o faceți chiar dvs., adică să se dezintereseze de dvs.

În mod contrar, dacă, știind care sunt nevoile dvs., vă veți ocupa să vi le satisfaceți, altfel spus dacă vă ocupați de dvs., dacă vă faceți plăcerile, partenerul dvs. se va interesa de dvs. Respectându-vă, vă veți face respectat. Numai prin fidelitate față de sine și de viață, pot fi induse și celuilalt condițiile fidelității.

CARE SUNT ASPIRAȚIILE MELE?

„Care sunt aspirațiile mele? Pentru ce sunt eu făcut? Aceste aspirații sunt ale mele sau sunt ale părinților sau partenerului meu? Ce am făcut eu pentru a-mi realiza aceste aspirații și pentru a-mi dezvolta talentele? Ce am făcut eu pentru a deveni ceea ce sunt, pentru a fi pe de-a-ntregul eu însumi? Pentru a mă realiza? Ce mă împiedică să fac acele lucruri pentru care sunt născut, acele lucruri pe care le visam când aveam 18 ani?"

UNDE ESTE RANA MEA DIN COPILĂRIE?

În miezul memoriei dvs. se află amintirea de neșters a unei răni primite în copilărie și mai apoi multiplicată la infinit. Se întâmplă ca anumite scene penibile ale vieții dvs. afective de adult să fie asimilate de către inconștientul dvs. acelor scene traumatizante din trecut. Imediat rana dvs. se redeschide, iar durerea aceea dublează sau chiar înzecește durerile din prezent.

Încercați să vă aduceți aminte și, pentru aceasta, îndepărtați ceața, căscați ochii, ciuliți urechile: apare un copil, de vreo doi ani, plânge, tocmai a căzut, se îndreaptă către mama lui șchiopătând. Mama îngenunchează, îi privește genunchiul julit. Apoi ia copilul în brațe, îl alină. Tatăl intervine: „Ce caută din nou la tine în brațe? Dacă îl tot alinți o să faci din el un țăntălău". Copilului i se face frică. „A căzut", zice mama. „Din nou?" exclamă iritat bărbatul. Mama arată genunchiul băiețelului. „N-are nimic, spune bărbatul, n-are decât să fie mai atent! Lasă-l și vino încoace". Tonul este autoritar. Mama lasă copilul: el se agață. Mama se desprinde cu regret. Și se îndepărtează înconjurată de bombănelile bărbatului. Copilul, pe jos, distrus, abandonat, panicat, singur, urlă. Mama dispare. Copilul nici să plângă nu mai poate: o durere îi apasă pieptul, îl împiedică să respire.

Copilul devine bărbat. Bărbatul a uitat durerile copilăriei în brațele unei femei. Dar într-una din zile a văzut-o pe acea femeie trecând alături de un alt bărbat. Și imediat o durere i-a apăsat pieptul, l-a împiedicat să respire. Și s-a simțit distrus, panicat, abandonat, singur.

Toți avem în adâncul nostru un copil rănit. În anumite circumstanțe, rana se redeschide și copilul suferă și plânge. Și ne aruncă pe neașteptate în suferințe și lacrimi. Și ne integrează în niște scenarii care nu mai sunt oportune.

De acel copil trebuie să ne ocupăm noi, singuri sau cu ajutorul unui terapeut. Și în niciun caz nu trebuie să-i cerem iubirii (unei femei, unui bărbat) să se ocupe de el: iubirea este pentru dansat și nu pentru pansat. Să nu amestecăm rolurile. Să nu împovărăm iubirea. Vorbiți cu copilul, liniștiți-l, consolați-l. Spuneți-i că de-acum înainte îi veți fi tată și mamă, iar el nu va mai fi niciodată nici singur, și nici rănit. Spuneți-i că-l ascultați, că îi înțelegeți supărarea, că atunci când acele lucruri s-au întâmplat părinții lui n-au putut face altfel, că viața era grea și că ei făceau ce puteau, că la rândul lor erau niște copii neiubiți. Ștergeți-i lacrimile, faceți-l să râdă. De fiecare dată când în viața dvs. vreo întâmplare va scoate la lumină din dvs. rana copilului, vorbiți cu acesta, explicați-i că întâmplarea nu îl privește, că el poate să se joace liniștit și să vă inspire. Căci acest copil fericit este creativitatea dvs., spontaneitatea dvs., prospețimea sensibilității dvs. și gustul dvs. pentru joc. Acest copil surâzător este comoara dvs. Prețuiți-l, mulțumiți-i. Și amuzați-vă cu el.

Rănile copilăriei nu pot fi vindecate într-un timp scurt și cu mijloace superficiale. Trebuie să lucrați fără încetare asupra lor.

CARE ESTE PROGRAMAREA MEA DIN COPILĂRIE?

În acele timpuri, dvs. trăiați într-un microcosmos limitat la părinți și frați, la care se adăugau bunicii și educatorii. „Oamenii mari" erau atotputernici, puteau să vă aducă atât plăceri, cât și

neplăceri, să vă bucure sau să vă abandoneze, să vă hrănească sau să vă înfometeze, să vă mângâie sau să vă lovească, să vă răsfețe sau să vă pedepsească. Dvs., neputincios, impotent, erați dependent de iubirea lor, de toanele lor, de nevrozele lor. Astfel că, pentru a obține cât mai multă iubire cu putință și pentru a evita pe cât posibil frustrările, suferințele și pedepsele, ați construit un sistem de credințe și ați pus la punct scheme de acțiune și de reacție.

Credințe și scheme care, tot fiind confirmate de realitate, au fost memorate într-un mod de neșters de creier și de fiecare celulă. De fiecare dată când apare o situație similară celor originare, programul se declanșează și determină, în mod automat și inconștient, aceleași comportamente: seducție, supunere, protecție, fugă, furie, revoltă, autopedepsire. De-acum înainte, totul se petrece ca și cum un program ar prelua controlul întregii dvs. vieți: programul infantil.

Mai târziu, când ați pătruns în macrocosmos, lumea aceasta mărită a adultului (cuplul, copiii, familia, locul de muncă, orașul), dvs. ați continuat să vă supuneți programului microcosmosului. Același sistem de credințe și aceleași scheme de comportament vă conduc viața de adult, vă blochează gândirea, vă deformează percepția asupra realității, vă impun acțiuni stereotipe, ceea ce vă limitează posibilitățile de acțiune și dezvoltarea afectivă, cu alte cuvinte, capacitatea dvs. de a iubi.

În copilăria lui, Arnaud era în mod sistematic respins de tatăl său vitreg, de îndată ce se apropia de el sau încerca să-i vorbească. El suferea enorm din această cauză pentru că era un copil tandru. A renunțat, prin urmare, să se mai apropie de acest bărbat, să-i mai adreseze vreun cuvânt; curând, a început să îl evite, chiar să fugă de el. Din acel moment, el va fugi de toate situațiile în care s-ar expune la a fi respins. Adult acum, el se comportă în același fel: se protejează de orice risc de a fi respins. La serviciu, el nu execută de bunăvoie decât sarcini inferioare și le schimbă imediat ce are impresia că ar putea să displacă. Cât despre femei, nu este interesat decât de acelea care sunt „inofensive" și le părăsește imediat ce crede că a simțit o scădere a iubirii lor. Astfel de atitudini sunt menite să-i alunge pe ceilalți înainte ca ei să ajungă să-l alunge pe el și să se alunge pe sine însuși departe de ceilalți. În cele din urmă, această programare aberantă sfârșește într-un cerc vicios: el se crede respins, deși el însuși respinge, ceilalți se vor simți respinși și îl vor evita, ceea ce va confirma impresia de a fi respins a lui Arnaud.

Tatăl lui Frédéric era extrem de sever, intolerant și exigent. Tot ceea ce nu îi plăcea, pedepsea cu răutate. Pentru a scăpa de pedepse, Frédéric nu a avut altă soluție decât să mintă. Acum, la 50 de ani, în fața oricărui bărbat care deține o oarecare autoritate (patron, polițist, controlor sau altfel de „șef"), el folosește mai degrabă minciuna decât să-și asume responsabilitatea. Și la el, totul a fost falsificat, încă de la bun început. El își decodează trăirile și reacționează doar în funcție de teama de neșters pe care i-a inspirat-o tatăl.

Și câte temeri, legate de această dată de mamă, controlează ca o telecomandă viața majorității bărbaților! Mai presus de toate, teama de a pierde iubirea, născută la copil în acele zile îndepărtate în care mama lipsea vreun pic sau, mai rău, se ducea să se întâlnească în pat cu tatăl. Patruzeci de ani mai târziu, când partenera lipsește într-un mod neobișnuit, bărbatul simte crescând în el o angoasă, iar o voce din străfunduri, formulând amenințarea, susură: „Și dacă a plecat să se vadă cu un alt bărbat? Și dacă mă va părăsi?" Oricare ne-ar fi reușita socială sau vârsta, reacționăm aproape toți ca niște copii.

Lăsând să acționeze vechiul program, ne cauzăm numeroase suferințe, pe cât de intense pe atât de inutile. Mai rău chiar, ne lăsăm antrenați în comportamente neadaptate la prezent, greșite și repetitive, adevărate scenarii în care re-jucăm scenele copilăriei și care ne conduc la eșec prin panică, lipsă de încredere în sine și autopedepsire.

Este timpul să schimbați programul. Acela din copilărie este perimat, nu mai corespunde realității sau, mai rău, creează o realitate falsă proiectând asupra prezentului o realitate depășită. Sub imperiul acestuia, rămâneți o persoană infantilă, adică neterminată, blocată într-o poziție de supraviețuire și incapabilă să evolueze către alte moduri de a iubi. Cel mai mare

progres al conştiinţei pe care l-aţi putea face ar fi să sfârşiţi cu acest program al microcosmosului. Trebuie, într-o situaţie dureroasă, să depistaţi acele lucruri care aparţin scenelor din trecut şi să conştientizaţi cu grijă elementele arhaice (şi, prin urmare, infantile) din comportamentul dvs. actual. Şi atunci, să vă spuneţi: „Stop, ea nu este mama mea, el nu este tatăl meu, iar eu nu sunt acel copil pierdut!" Da, cea mai mare reuşită umană este să devii, pe plan afectiv, o persoană desăvârşită, capabilă să evolueze spre forme mai mature de iubire, să construieşti adevărata iubire.

A TE MATURIZA

Să te cunoşti, să-ţi integrezi partea de umbră, să-ţi depăşeşti nevoia de a fi iubit, să-ţi pansezi rana, să-ţi schimbi programul, înseamnă deja să ieşi din infantilism, altfel spus, să te maturizezi. Dar există şi un alt demers capital pentru a accede la maturitatea afectivă, acela de a te responsabiliza.

Când apar dificultăţi şi suferinţe în viaţa noastră amoroasă, invocăm prea des ghinionul („Chiar n-am noroc, iar am dat peste un tip ca ăsta, peste o femeie ca asta."). Încă şi mai adesea, îl(o) acuzăm pe partener(ă). („Este vina lui X; el(ea) mi-a făcut asta sau ailaltă."). Suntem foarte dotaţi în a-l culpabiliza pe celălalt. Trebuie să spunem că acest mod funcţionează în toate situaţiile: dacă nu reuşim întotdeauna să îi influenţăm deciziile, cel puţin îi creăm mustrări de conştiinţă.

Este adevărat că problema responsabilităţii nu este întotdeauna simplă. A face diferenţa între lucrurile de care suntem responsabili şi cele de care nu suntem responsabili este una dintre cele mai mari probleme ale existenţei. Sunt cei care zic mai degrabă: „Nu este vina mea" şi cei care au tendinţa să spună: „Da, este din cauza mea". Persoanele care, copii fiind, au fost crescute fără iubire şi fără (sau puţină) apreciere se simt mai uşor culpabile. Dacă mama sau tatăl lor nu i-a iubit sau apreciat, ţinând cont de faptul că părinţii sunt fiinţe perfecte care au în mod necesar dreptate, este pentru că, în mod real, nu le meritau; în consecinţă, în toate situaţiile de litigiu, ei iau asupra lor paguba. Invers, copiii care au fost făcuţi pe nedrept vinovaţi de fapte rele pe care nu le comiseseră şi pedepsiţi inechitabil (mai ales cu cea mai gravă dintre pedepse: „Nu te mai iubesc") vor avea tendinţa să evite responsabilitatea şi chiar să arunce vina pe altcineva: „Nu sunt eu, este Cutare". Adulţi, vor continua să pună totul pe seama altcuiva, în special pe seama partenerului: „Este vina ta, este din cauza ta". În cele din urmă, capacitatea de a-ţi cântări responsabilitatea este rezultatul unei lungi maturizări.

Faptul de a te responsabiliza este aşa de important pentru că este un mijloc de a progresa. Atâta vreme cât pui asupra celorlalţi (celuilalt) responsabilitatea ta, cât nu îţi asumi greşelile, nu le poţi analiza, înţelege, nu poţi rezolva problemele subiacente care le generează. Din contră, dacă luăm asupra noastră toate actele, chiar şi cele mai puţin glorioase, intrăm într-un proces de evoluţie şi de eliberare. Din sclav care se supune celorlalţi şi evenimentelor, devii o fiinţă liberă să aleagă, să decidă şi să asigure urmarea deciziilor sale. Cu alte cuvinte, părăseşti statutul de victimă pentru a-ţi reapropria puterea şi pentru a fi creatorul propriei vieţi.

Ceea ce este minunat în responsabilitatea asumată este faptul că implică soluţionarea dificultăţilor: din moment ce răul este în noi, şi remediul este tot în noi.

Într-un cuplu, dificultăţile afective nu sunt niciodată cauzate doar de un singur partener. Este o greşeală să-l acuzi pe celălalt că este cauza propriilor tale nefericiri şi a comportamentelor tale; fiecare trebuie să caute în interiorul lui însuşi motivele dificultăţilor şi reacţiilor lui. Partea noastră întunecată, programările noastre infantile, alegerile noastre etc. generează lipsurile, eşecurile noastre şi ne declanşează tristeţea, temerile, furiile. Cât despre suferinţă, fiecare este responsabil de resentimentul său. Dacă ea este atroce la unii şi mai tolerabilă la alţii, totul este în funcţie de profunzimea faimoasei răni a fiecăruia. A te responsabiliza înseamnă să recunoşti rolul rănii şi să încerci să te pansezi singur, fără să aştepţi pe altcineva să o facă.

Într-o manieră generală, a te responsabiliza, a te maturiza înseamnă să iei în grija ta propriul copil interior: să-i vindeci rănile, să-i acoperi lipsurile. Dvs. sunteți singura persoană care are responsabilitatea de a o face și care este și cea mai aptă să o facă.

Să ne reamintim că, în 80% dintre cazuri, femeile sunt cele care inițiază despărțirile; o fac din disperare: aceea de a-și vedea partenerul persistând în imaturitate.

A SE IUBI PE SINE ÎNSUȘI

Sursa de iubire este iubirea de sine și, prin extensiune, iubirea de viață.

DE CE NU NE IUBIM?

Motivele ne-iubirii de sine se situează atât în corpul, cât și în personalitatea noastră psihică.

Prea mulți oameni nu-și iubesc corpul și cu greu intră cu adevărat în contact cu acesta. Unii cred că au motive pentru a-l detesta (o față dezagreabilă, o siluetă prea grasă, o înălțime prea mică, sâni prea mari sau prea mici etc.); sunt obsedați de aceste imperfecțiuni. Alții își iubesc corpul în pofida defectelor sale. Alții, în sfârșit, care au un corp perfect, îl detestă oricum. Prin urmare, nu doar imperfecțiunile sunt cele produc lipsa de stimă de sine, ci este și privirea pe care ne-au adresat-o părinții noștri. Dacă tatăl sau mama nu au valorizat corpul copilului lor sau, mai rău, l-au devalorizat, părerea lor s-a înscris cu fierul înroșit pe fruntea aceluia sau aceleia care va deveni adult(ă).

Și nici pe plan psihic mulți oameni nu se iubesc cu adevărat. Își subestimează calitățile și nu își văd decât defectele. Fac „complexe" (de inferioritate, de incapacitate, de culpabilitate), chiar nevroze de eșec. Unii practică autodenigrarea: se vorbesc de rău (ceea ce nu trebuie niciodată să faceți, căci ceva din aceste cuvinte rămâne întotdeauna în memoria celorlalți), practică chiar autopedepsirea („O merit dacă am putut să ratez o asemenea chestie"). Și aici atitudinea părinților este factorul determinant. Ei sunt cei care au produs ștampila de neșters: „leneș", „incapabil", „nesuferit".

CONSECINȚELE NEFERICITE ALE NE-IUBIRII DE SINE

Acestea sunt deosebit de grave pentru relația amoroasă.

O NEVOIE INSAȚIABILĂ DE A FI IUBIT

Cel care nu se iubește îi cere partenerului să îl iubească în locul său și se arată pe cât de excesiv, pe atât de nesătul. Așteaptă întotdeauna dovezi de iubire, pândește cuvintele, iscodește gesturile. Îi sunt mereu necesare confirmări, reasigurări. Îi este teamă să nu piardă ființa iubită, trăiește în neliniște și panică la cea mai mică aparență de retragere afectivă. De altfel, se așteaptă să fie abandonat: el interpretează frazele și atitudinile într-un sens care îi este defavorabil, nu reține decât ceea ce ar putea fi o dovadă a lipsei de iubire și care ar confirma că nu poate fi iubit. Se spune că *cerne*. Din această cauză, dispoziția îi este instabilă, trece repede de la exaltare la prăbușire, de la adorație la incriminări. Partenerul, mai întâi surprins, nu știe ce să facă, apoi, blazat, nu mai acordă nicio importanță nici adulațiilor, nici reproșurilor. Astfel, acest sac fără fund, nesătul în a-și sufoca și epuiza partenerul, îl dezorientează. Ceea ce nu este foarte bine pentru cuplu. Iubirea bazată pe lipsă și dependență se va sfârși brusc, într-o zi sau alta.

O INCAPACITATE DE A IUBI

Nu poți iubi cu adevărat pe altcineva dacă nu te iubești pe tine însuți. Nu poți ajunge la iubirea-dăruire de sine decât dacă ai trecut prin iubirea de sine. În general, iubirea pentru ceilalți, pentru a fi autentică, trebuie să fie întemeiată pe iubirea de sine.

O INCAPACITATE DE A SE LĂSA IUBIT

Nu te poţi simţi iubit atâta vreme cât nu te iubeşti tu însuţi; mai clar, nu poţi accepta să te laşi iubit atâta vreme cât nu accepţi să te iubeşti tu însuţi. Receptivitatea noastră la iubirea celorlalţi depinde de propriul nostru grad de iubire faţă de noi înşine. Or, cel care nu se iubeşte s-a rupt de simţurile şi sufletul său pentru a nu mai suferi din cauza lipsurilor şi frustrărilor sale; şi pentru a se proteja de exterior, de violenţele la care este supus, el şi-a construit o carapace. El nu se mai simte, nu îi mai simte nici pe ceilalţi. Senzaţiile şi sentimentele sale sunt imperceptibile. Se întâmplă, de asemenea, ca fiinţa care nu ştie să se lase iubită să dezvolte tactici de fugă cum ar fi agitaţia permanentă: aceasta constă în faptul de a se dedica unor necontenite ocupaţii de ordin profesional sau nu, imposibiljtatea de a „sta fără să facă nimic". Şi nu atât pentru a dovedi că el nu este acel „leneş", acel „bun de nimic" pe care îl denunţă critica sa interioară, cât pentru a fugi de această apropiere de el însuşi sau de celălalt.

UN DEZECHILIBRU ÎN RELAŢIE

Cel care nu se iubeşte nu există, astfel că, pentru a exista, se va sprijini pe celălalt şi va trăi prin el. În timp, această atitudine riscă să-l uzeze pe acesta din urmă şi să altereze intimitatea. Aceasta nu se poate satisface mult timp cu o relaţie dezechilibrată; schimburile intime presupun existenţa a două persoane care să stea amândouă în picioare, să existe ca părţi întregi şi să aibă fiecare ceva de dat.

O SUCCESIUNE DE CONFLICTE

Cel care nu se iubeşte va înmulţi conflictele. Cererile şi învinuirile sale repetate, nesfârşite vor tensiona atmosfera până când partenerul îi va oferi asigurările pe care le aşteaptă. Uneori, tensiunea este atât de mare, încât izbucneşte o ceartă. Te poţi întreba atunci de ce inconştientul celui care nu se iubeşte l-a împins în această extremă. Ce speră el? Reconcilierea? Nu neapărat. Şi dacă el caută ruptura? Într-adevăr, poziţia sa este ambiguă: pare să îi placă să stea pe marginea prăpăstiei ca şi cum ar căuta să se prăbuşească în ea. Totul se petrece ca şi cum o voce i-ar zice: „Nu poţi fi iubit; dacă partenerul(a) actual(ă) te iubeşte înseamnă că este un(o) prost(ă). Ca să nu mai ai nicio îndoială, ar trebui să te mai testezi şi în raport cu altcineva".

FERICITELE CONSECINŢE ALE IUBIRII DE SINE

Cea mai importantă este aceea că vă puteţi elibera de nevoia de a fi iubit. Aceasta este cea mai mare eliberare posibilă. Căutând iubirea în interiorul dvs., nu mai aveţi de ce să o cerşiţi în exterior. Este, de altfel, logic că singurul sau în orice caz primul care poate să satisfacă *în mod real* „marea lipsă" sunteţi chiar dvs. Dvs. sunteţi cel căruia iubirea îi este cea mai necesară.

Eliberat de nevoia de a fi iubit, îl veţi putea primi pe celălalt fără teama de a-l pierde, fără teama de a suferi; celălalt nu vă mai poate face rău, dvs. aveţi puterea de a nu mai suferi. Odată scăpat de starea de lipsă, îl veţi putea iubi pe celălalt fără să cereţi, fără să vă văicăriţi, fără să-l „pompaţi", fără să-l epuizaţi, fără să vă îndoiţi, acceptându-l aşa cum este, respectându-i libertatea. Relaţia dvs. va fi echilibrată, adevărată, vă va îmbogăţi, mereu nouă şi veselă. Eliberat de aşteptarea febrilă, veţi putea primi iubirea nu ca pe un ajutor vital (şi, în mod paradoxal, purtător de potenţiale suferinţe), ci ca pe o graţie venită în plus, pe care o puteţi degusta în puritatea ei. Celălalt nu se află aici pentru a umple un vid, ci pentru a aduce un prinos. În sfârşit, odată scăpat de necontenita dvs. cerşetorie, veţi atrage iubirea. „Cu cât ajungi să te iubeşti mai bine pe tine însuţi, cu atât izvorul de iubire ţâşneşte mai liber... A iubi este ceea ce face să fii iubit şi astfel, în imensa majoritate a timpului, se instalează de la sine o fidelitate care nu mai este cerută."[7] Pe scurt, odată scăpat de ego-ul dvs., puteţi accede la iubirea-dăruire de sine. Fericirea în cuplu vă este acum accesibilă.

A SE IUBI

A se iubi presupune să te consideri o ființă întreagă, liberă, egală cu ceilalți, făcută pentru a iubi (deci demnă de iubire), o ființă înzestrată cu un anumit număr de calități care îi sunt specifice și dintre care unele constituie adevărate talente, o ființă menită unei anumite misiuni specifice în raport cu talentele și caracterul său. A se iubi înseamnă să-ți oferi mijloacele de a rămâne liber, de a trăi în iubire, de a-ți dezvolta talentele și de a realiza acele lucruri pentru care ai fost făcut. Înseamnă să-ți construiești un eu solid, dar fecund și deschis celorlalți.

Observăm, așadar, că a te iubi nu are nimic de-a face cu egoismul sau egocentrismul. De altfel, ceea ce caracterizează egoistul nu este atât hipertrofierea ego-ului, cât structura sa exclusiv centripetă: reduce totul la el, nu vorbește decât despre el, nu se gândește decât la el, nu se ocupă decât de el. Mai mult decât o formă de suficiență, această atitudine traduce mai degrabă o lipsă în sine, mai ales o lipsă de încredere.

În cultura noastră impregnată de religia creștină, ne este greu să ne iubim pe noi înșine. Ni s-a predicat atâta despre uitarea de sine, chiar despre sacrificiul de sine. Fără îndoială, am înțeles greșit mesajul lui Iisus care era: „Iubește-ți aproapele *ca pe tine însuți* pentru iubirea lui Dumnezeu". Fără îndoială, la fel de greșit a fost transmis și sensul supliciului final, insistându-se mai mult pe sacrificiu decât pe dimensiunea lui sacră, astfel că la mulți oameni, dăruirea de sine are tente de masochism.

Din fericire, *vox populi* a afirmat în schimb: „Mila bine orânduită începe cu sine însuși". Din fericire, în zilele noastre, evoluția spiritelor inversează atitudinile. Ca reacție la presiunea ideologiilor dominante (fie ele religioase sau politice) care dădeau prioritate colectivității în raport cu individul, a venit vremea recunoașterii individului. Trebuie să spunem că sistemele de gândire care ne-au fost impuse nu și-au ținut promisiunea de fericire; mai rău chiar, acestea au închis oamenii în nefericire și în depreciere de sine. Chiar astăzi, individul liber de orice presiune (dar, de asemenea, lipsit de orice reper) trebuie, singur, să-și afle calea și să-și inventeze propria religie. Fiecare trebuie să se construiască în felul său, în funcție de natura sa și de predispozițiile sale, fiecare trebuie să-și găsească referințele, adevărul, sensul, scopurile sale. Și să se iubească, trup și suflet.

A-ȘI IUBI CORPUL

Trebuie să-ți iubești corpul pentru că, în intimitate, îl arăți, oricare i-ar fi imperfecțiunile. Trebuie să-l iubești pentru că și el este *tu*. Din momentul în care ai început să locuiești acest corp (în care v-ați încarnat), este ceva nefiresc să-ți dorești să-l desparți în trup și suflet, pentru că formează un tot. Pentru acest motiv n-ar trebui să spuneți „corpul pe care îl am", ci „corpul care sunt". De altfel, corpul dvs. merită o recunoștință infinită având în vedere miliardele de servicii pe care vi le-a adus. Și o admirație fără margini, ținând cont de complexitatea nemaiauzită a structurii sale și de perfecțiunea aproape absolută a funcționării sale. Studiind aceste lucruri și îngrijind mii de bolnavi și de răniți, știu că viața este un miracol clipă de clipă. Iubiți deci viața care freamătă în corpul dvs., ea vă leagă la viața care parcurge toate ființele din univers.

A-ȘI IUBI MINTEA

Ceea ce s-a spus în acest capitol v-a oferit deja bazele iubirii de sine și mijloacele de a o aprofunda. Iată chintesența:

- fiți foarte conștient de punctele dvs. bune, subliniați-le și bazați-vă pe ele;
- integrați-vă punctele întunecate cu scopul de a fi mai autentic, deci mai puțin vulnerabil și străduiți-vă să le transformați;
- schimbați discul cu copilăria dvs. Aprecierile negative ale acestei epoci nu-și mai au rostul. Suferințele și temerile survenite în acel timp sunt depășite;
- în cazul unui bilanț al vieții dvs. („am realizat acele lucruri pentru care am fost făcut?"), nu fiți nedrept cu dvs.,

observați ceea ce ați realizat, uneori în condiții grele. Dar nu fiți nici prea indulgent. Dacă doresc să vă iubiți, nu vreau însă nici să deveniți mult prea repede mulțumit de dvs. Fiți înțelept, fiți modest, dar fiți și ambițios, cu condiția ca această ambiție să fie în serviciul iubirii și să contribuie la evoluția conștiințelor. În orice caz, să știți „că nu este niciodată prea târziu să reușiți", după cum spune o zicală populară. Există artiști, scriitori, cercetători care s-au descoperit la 60, chiar la 80 de ani. În orice caz, încercați. „Nu este nevoie să speri ca să încerci și nici să reușești ca să perseverezi", această frază a lui Thomas Moore ar trebui să vă călăuzească.

Astfel, iubirea de sine, așa cum o înțelegem aici, nu este o îngustare a ego-ului, o închircire asupra sinelui. Este aprofundare și sporire a sursei interioare, cu scopul de a o face să țâșnească cu și mai multă abundență către exterior. În orice caz, iubirea de sine nu ajunge pentru a trăi fericit; ea nu este purtătoare de fericire și de sens decât dacă determină o poftă de a le oferi și altora iubirea, de a o face să circule în comunitatea umană respectivă. Astfel, am trecut de la nevoia absolută — egoistă — la iubirea absolută — universală.

Capitolul 9
A iubi altfel: A preveni și a depăși infidelitatea

Criza este prilejul, șansa chiar, de a accede la iubirea adevărată. De altfel, dându-i acest sens, ea va fi și mai puțin dureroasă.

Energia acestei transformări va fi scoasă din rezervele colosale ale stării amoroase. Vom găsi focul necesar acestei alchimii în inima acestui crater. Altfel spus, capitalul de iubire constituit în această perioadă, chiar dacă a fost greșit utilizat, este fabulos și ne va folosi să construim o altă formă de relație.

A IEȘI DIN PROCESELE STĂRII DE ÎNDRĂGOSTIRE

A IEȘI DIN IDEALIZARE: A-L ACCEPTA PE CELĂLALT ÎN REALITATEA LUI

Am văzut că în cursul stadiului critic, fiecare părăsea măștile și încerca să-și reia adevărata personalitate. Trebuie nu doar să acceptăm această mișcare, ci să o și încurajăm. Ne va trebui curaj: curajul de a fi noi înșine, de a ne afirma în autenticitatea noastră, chiar cu riscul de a displăcea sau chiar de a nu mai fi agreat, chiar de a fi abandonat; curajul de a te ține tare când celălalt nu mai conteneşte să te tragă înapoi pentru a reveni la ceea ce, în trecut, îi convenea. Curajul de a-l accepta pe celălalt în adevărul său și, mai mult, de a-l împinge să se afirme. Într-un cuvânt: curajul de a accepta realitatea.

Se trece astfel de la idealizare la autenticitate: noi iubim o ființă ideală, fictivă, construită pe baza miturilor și nevoilor noastre personale ale căror calități le exagerăm și ale căror defecte le estompăm; de-acum înainte, vom iubi persoana așa cum este ea, inclusiv cu lipsurile și defectele sale, dar care este, în orice caz, perfectibilă. Nu este vorba despre o simplă indulgență, este vorba despre iubire. Și mai este vorba despre umilință, atât pentru cel care lasă să i se vadă aspectele negative, cât și pentru celălalt care, acceptându-le, se oprește dintr-o supraestimare a propriei persoane (a fi alesul unei ființe minunate însemna o perspectivă magnifică asupra propriului eu). Iubirea adevărată presupune două ființe, adevărate și umile.

Criza a fost descoperirea a ceea ce era imposibil. Această nouă fază constituie explorarea posibilului. Viitorul cuplului depinde de capacitatea sa de a integra realitatea; dacă reușește, atunci el va dura și va deveni mai profund. Căci partenerii se vor reîntâlni la un alt nivel, acela al ființelor adevărate și nu acela al personajelor; într-un punct unde vor putea să se aleagă din nou: „Te iubesc pe tine, fără să te pun în visul meu, fără să proiectez, te iubesc pe tine cel real, cel uman".

A IEȘI DIN IDENTIFICARE: A ACCEPTA CĂ EȘTI DIFERIT

Trebuie să renunți la asemănare și să accepți (chiar să încurajezi) deosebirile care apar. După cum am văzut, aceste diferențe sunt cele care creează atracția, curiozitatea, dorința; ele alimentează conversațiile, întrebările, destăinuirile; ele dau naștere bogăției schimburilor între parteneri. Cultivați-le. Să redevenim mai întâi pe deplin noi înșine, apoi să ne reluăm evoluția în funcție de propriile noastre aspirații și talente personale. Să ne reintegrăm propria identitate și s-o dezvoltăm. Fiecare are dreptul la propria personalitate și la propriul lui destin. Pe scurt, să fim din nou un străin pentru celălalt. Fluxul de iubire va circula și se va amplifica cu atât mai mult cu cât punctele de vedere și nivelurile vor fi mai diferite.

Pentru a redeveni tu însuți, trebuie să te re-centrezi asupra ta, să te ocupi de tine, să te concentrezi asupra propriilor senzații, să te preocupi de propria stare de bine, să ai spațiul tău, timpul tău, activități personale. Pe scurt, trebuie să dezvolți intimitatea cu tine însuți. Este o formă legitimă de egoism. Pentru a-i permite celuilalt să redevină el însuși, să ne abținem să-l judecăm, să ne străduim să-l înțelegem; lumea sa interioară este diferită de a noastră și, din această cauză, nu este mai puțin rezonabil sau valabil; de noi depinde să-i pătrundem misterele.

A IEȘI DIN FUZIUNEA ABSOLUTĂ: A-TI CUCERI AUTONOMIA

Trebuie să trecem de la acel „noi" permanent la „eu". Acel „noi", după cum am văzut, duce la înstrăinare, la dependență și la posesivitate. Fuziunea conduce la confuzie. A te resitua în „eu" înseamnă să redevii o entitate distinctă, deplină și autonomă și, din acel moment, să-ți oferi mijloacele de a-ți dezvolta personalitatea. Vom repeta faptul că, cu cât fiecare dintre parteneri va fi mai diferit și mai evoluat, cu atât mai viu se va menține interesul celuilalt și cu atât mai mult va circula dorința. O astfel de relație

va fi adevărată, bogată şi solidă. De-fuziunea nu trebuie să fie o dramă, ci o altă naştere.

Autonomia va înlocui supunerea şi se va opune posesivităţii. Pentru a o cuceri sau pentru a o recuceri, iată ce trebuie să faceţi: să încetaţi să mai trăiţi doar pentru celălalt şi prin celălalt, ci să trăiţi şi pentru dvs. şi prin dvs. Să nu mai depindeţi de celălalt pentru a exista, să fiţi plin, fericit, să vă faceţi planuri, să le realizaţi. Şi să vă oferiţi şi mijloacele autonomiei: timp pentru sine, spaţiu pentru sine, o activitate şi căutări personale. Bineînţeles că fiecare va trebui să respecte autonomia celuilalt. A face lucruri pentru sine, dar fără celălalt nu înseamnă să le faci împotriva celuilalt.

Autonomia nu vrea să însemne independenţă totală şi o simplă coexistenţă. Este o independenţă care se conjugă cu o relaţie intensă, o solidaritate care să reziste la orice încercare. Amanţii autonomi sunt întotdeauna profund legaţi şi continuă să împărtăşească multe: au activităţi şi proiecte comune, creează împreună. Ei trăiesc, bineînţeles, şi scene de apropiere fizică şi psihică, scene care, de altfel, sunt mai profunde şi mai fecunde. Au chiar momente de fuziune. Dar aici fuziunea nu mai este absolută, permanentă şi pregnantă, ea este trăită pe porţiuni alese în care intri de bunăvoie, care sunt intens împărtăşite şi din care ieşi fără nostalgie, uşurat şi vesel. Aici, din fuzional nu se reţine decât ceea ce este mai bun.

Nu trebuie să ne ascundem faptul că exerciţiul este delicat: trebuie să te detaşezi şi, totodată, să te re-ataşezi altfel, să te autonomizezi şi în acelaşi timp să te modifici. Cum să reconciliezi două mişcări aparent contradictorii? Noţiunea de intimitate personală şi de intimitate comună o va permite. Intimitatea personală este acea parte din existenţa cuiva în care trăieşte pentru sine, în care acţionează pentru sine; este timpul pe care şi-l păstrează, este spaţiul pe care şi-l rezervă. În mod concret, trebuie să-ţi dedici părţi din program pentru tine însuţi şi să-ţi creezi un loc pentru tine însuţi. Alături de această intimitate personală, va exista şi intimitatea comună, în care veţi trăi şi acţiona împreună, în care veţi împărţi un timp comun, locuri comune, activităţi comune (familiale, sexuale, creative, spirituale etc.).

A IEŞI DIN DEPENDENŢĂ

Fuziunea duce adesea la un ataşament excesiv: dependenţa. „Dependenţa, spune Valérie, mi-e cunoscută. În zilele în care Olivier nu venea, eram cu adevărat bolnavă: aveam stomacul strâns de nu puteam mânca, inima mă durea şi bătea haotic, mă învârteam în cerc, nu reuşeam să lucrez, mă simţeam golită de tot; atunci îi sărutam fotografiile. Ca să mă culc, puneam fotografiile sub cap şi mă băgam sub tricourile lui; asta mă uşura, însă dormeam prost în orice caz şi mă simţeam foarte singură. Pe scurt, fără Olivier eu nu trăiam. Din momentul în care venea, mă înviroam, eram satisfăcută, eram uşoară, îl strângeam să-l sugrum, apoi nu îl mai părăseam, făceam totul împreună cu el. Asta era fericirea mea!"

Orice iubire comportă un anumit grad de dependenţă; dar există cazuri în care ajunge aproape patologic. Dependentul patologic nu are decât un singur scop în viaţă: să se facă iubit. Când şi-a găsit un iubit, nu trăieşte decât prin el, ca şi cum el însuşi nu ar exista. Îi aşteaptă deciziile, le adoptă. Îl urmează în deplasările sale. În absenţa lui, crede că o să moară. Este posesiv şi nu suportă libertatea celuilalt. Dacă face mult pentru cel pe care îl „iubeşte", o face din intenţia de a şi-l ataşa. Am putea crede că este fidel, însă, dacă partenerul lui se îndepărtează prea mult timp, el se va arunca asupra primei persoane care se va interesa de el. Celălalt nu există în fond decât ca un obiect care îi umple vidul. De altfel, atunci când partenerul îl părăseşte definitiv, el trăieşte câteva zile de disperare şi apoi se agaţă repede de altcineva: face asta sau moare. Puţin contează partenerul, numai să ofere acea stare de beţie. Celălalt îi este, cu adevărat, un drog.

Sub dependenţă, regăsim, bineînţeles, „marea lipsă", săpată în timpul copilăriei de nevoile de iubire nesatisfăcute şi perpetuată sub forma foamei insaţiabile şi a nesiguranţei profunde.

Pentru a scăpa de dependenţă, trebuie mai întâi să o conştientizăm: să vedem cum am acţionat până în acest punct, să constatăm în ce măsură traiectoria noastră amoroasă a fost susţinută de această impresie de vid şi punctată de legături care nu ne satisfăceau decât în mod provizoriu. Să recunoaştem că aceste

comportamente ale noastre țineau mai mult de o căutare de reasigurări decât de o iubire adevărată și că nu ne-au adus o fericire de durată. Și să conchidem că, în general, a aștepta fericirea de la altcineva se soldează întotdeauna cu o dezamăgire. Când veți fi făcut toate acestea, atunci veți fi suficient de matur pentru a vă decide să umpleți lipsa de unul singur, cu alte cuvinte a vă autonomiza. Este singura cale de a evolua spre fericire și spre dăruirea iubirii.

Dependența era incapacitatea de a găsi resursele în sine și obligația de a le scoate din celălalt; autonomia va fi capacitatea de a accede la propria sa sursă. Dependența era imposibilitatea de a exista în sine și necesitatea de a trăi prin celălalt; autonomia va fi posibilitatea de a funcționa singur. A fi dependent însemna alienarea propriei vieți în celălalt, autonomia va consta în repatrierea în sine, în re-apropierea sinelui. A fi dependent presupunea o renegare de sine; autonomia va cere o reconciliere cu sine.

Hélöise: „Mi-am descoperit ființa profundă și nu mai aștept să fiu iubită ca să simt că am valoare. Respect frumusețea care este în mine. Știu acum că am dreptul să fiu eu, să trăiesc și pentru mine. Faptul că îl iubesc pe Olivier nu înseamnă că restul lumii nu mai există și că trebuie să renunț la muzică, la cărțile mele, la prietenii și prietenele mele. Pentru a fi corectă, nu Olivier era cel care mi le interzicea, ci eu eram aceea care nu trăia decât prin el. Se poate spune că îmi eram infidelă mie însemi".

In fine, autonomia este încununarea iubirii: două persoane nu se iubesc cu adevărat decât atunci când sunt capabile să trăiască una fără alta, dar aleg să trăiască împreună.

CE NU ESTE IUBIREA

NU ESTE NEVOIA DE A FI IUBIT

Cea mai mare parte a oamenilor confundă nevoia de a fi iubiți cu „a-l iubi". Când spun: „Te iubesc", ei se gândesc: „Iubește-mă". Chiar și cei care cred că iubesc cu generozitate se așteaptă, la rândul lor, să fie iubiți la fel.

Nevoia de a fi iubit este normală, dar când devine excesivă, te face incapabil să iubești. Cel care este prea ocupat să ia nu va ști să dea. Cel care va fi aspirat de lipsa sa nu va putea să se întoarcă spre celălalt pentru a-i aduce o ofrandă. Nu poți cu adevărat iubi și nu te poți lăsa iubit decât dacă ai ieșit din nevoia de a fi iubit. Căci această nevoie este o expresie a ego-ului lor, a iubi înseamnă să-ți depășești ego-ul, să te afli în poziția de a da necondiționat.

NU ESTE SACRIFICIUL DE SINE

A te sacrifica înseamnă să-ți ucizi eul, să nu-ți mai asculți nevoile personale, să nu le mai satisfaci, pentru a nu mai asculta și a nu mai satisface decât nevoile altora. „A se dărui trup și suflet" ține de același spirit de sacrificiu, iar aceasta nu este iubire.

Tatăl lui Luc era un alcoolic și un fustangiu și își neglija familia. Luc a suferit mult din cauza aceasta. Și-a jurat să fie opusul tatălui său. Se prezenta ca un bărbat sobru, serios, pe deplin devotat familiei. Făcea imposibilul pentru a satisface pe toată lumea; era mereu în întâmpinarea dorințelor fiecăruia; era foarte atent cu soția lui, satisfăcea capriciile copiilor și îndeplinea treburile casnice. Nu își acorda însă niciodată un timp pentru el și nu își făcea niciodată vreo plăcere. Comportamentul său îi infantiliza pe membrii familiei sale care nu mai puteau avea nicio inițiativă, care nu mai simțeau nici măcar ce voiau să facă sau ce doreau să fie. Culmea, nimeni nu era fericit, nici familia sa, nici el însuși și nimeni nu-i era recunoscător. Luc se epuiza în van.

În spatele acestei atitudini exemplare, sunt ușor de decelat motivații mai puțin demne de admirație. Mai mult sau mai puțin inconștient, ceea ce voia Luc era să repare prin intermediul altor persoane rănile din copilărie, să le atribuie celorlalți și să-și atribuie sieși o imagine și să se umilească pe sine, adică să-și satisfacă un anumit masochism.

„A te sacrifica din iubire" este o noțiune fără sens: cine iubește cu adevărat cunoaște plăcerea de a oferi, cine face ceva alege să o facă pentru că obține o anumită satisfacție. Nimeni altcineva nu este responsabil de alegerile sale. Luc nu era de fapt sincer atunci când spunea că face toate acele lucruri „pentru soția lui"

sau „pentru copiii lui", fără să lase vreodată să se vadă că obținea vreo satisfacție.

Luc nu știa, de fapt, ce înseamnă să iubești cu adevărat. Să iubești presupune, în prealabil, să te iubești pe tine însuți, or, Luc nu se iubea, cel puțin aparent. A iubi înseamnă să fii adevărat pentru a le permite și celorlalți să fie la fel; or, Luc era o imagine, deci ceva fals; își ascundea adevăratele sentimente (satisfacția sau dezaprobarea, oboseala sau furia) de teama de a nu-și distruge imaginea de erou. A iubi înseamnă și, câteodată, să nu dai ca să încurajezi inițiativa celuilalt. A iubi nu înseamnă să te distrugi prin sacrificiu, ci să crești prin autodepășire, mișcare care umple, regenerează și te face fericit. În fond, iubirea este în același timp generoasă și egoistă pentru că face bine atât celorlalți, cât și ție însuți.

NU ESTE DECÂT UN SENTIMENT

Desigur, iubirea este acel sentiment pe care îl avem față de cineva, deci este ceva subiectiv, dar dacă ar fi doar atât ar fi ceva volatil. Într-adevăr, sentimentele sunt perisabile, fiecare a putut s-o constate, iar statisticile confirmă această ipoteză: în timpurile noastre, din trei căsătorii, două se termină printr-un divorț în primii trei ani. Am putea crede, prin urmare, că „iubirea" durează măcar trei ani. Deloc adevărat: anchetele arată că pasiunea nu poate fi găsită decât în primul an, al doilea fiind cel al tandreței, iar cel de-al treilea, al plictiselii. O anchetă precizează chiar că pasiunea durează 317,5 zile.

Această uzură are mai multe explicații:

- Descărcările noastre de neurohormoni: pe plan biochimic, starea de grație corespunde unei secreții abundente a anumitor neurohormoni și neurotransmițători (luliberina, dopamina, feniletilamina, endorfinele...) la nivelul creierului. Dar, pe termen lung, aceste secreții se reduc până la epuizare. Fără îndoială pentru că stimulările au pierdut din noutate și din intensitate.
- Sfârșitul iluziilor, inerent stării de îndrăgostire. Întoarcerea realității și a lucidității reduc hipertrofierea sentimentală.
- Inconsistența miturilor romantice, mai ales a mitului predestinării: fiecărei femei îi corespunde un bărbat făcut pentru ea și fiecărui bărbat, o femeie concepută pentru el. Ceea ce înseamnă că nu trebuie să facem niciun efort pentru a ne adapta persoanei reale. Dimpotrivă, când sunt făcute eforturi, ele vizează modelarea realității după vis. Or, singura bază pe care se poate construi un cuplu ar fi acceptarea realității celuilalt, acceptarea celuilalt așa cum este. Cât despre iubire, în loc să o îngropăm în ziua în care ne dăm seama că celălalt nu este cel sau cea la care am visat sau care am crezut că este, am putea ca, dimpotrivă, în acea zi, să descoperim ce este iubirea adevărată.

Este deci o eroare să mizezi totul pe sentiment; după câțiva ani nu va mai fi nimic de împărtășit. De altfel, fragilitatea relațiilor în Occident provine tocmai din importanța considerabilă, disproporționată acordată sentimentului. Iubirea este aici, de secole, prizoniera unui sentimentalism în care se contopesc fantasme și fatalitate, emoții extreme și destin tragic. O întreagă literatură, ca să nu spunem întreaga literatură, este consacrată acestei iubiri romanești.

Iubirea sentimentală nu numai că nu asigură permanența cuplului, dar nu-i asigură nici fericirea. În numele acestei iubiri, suferim, producem suferință altora, chiar ucidem. Pe scurt, ne facem rău. Este destul de crud acest sentiment pe care îl credem cel mai dulce.

Această poziție ar putea să vi se pară prea dură, dar trebuia să denunț acest „sentiment totalitar" care bântuie în Occident și face să eșueze atâtea cupluri. Și este o piedică în calea sentimentelor și emoției, adică în calea acelui ceva care îi conferă iubirii umanitatea — căldura, culoarea — și forța. Nu trebuie, așadar, să le renegăm sau, mai grav, să le reprimăm, ceea ce ar conduce la o reacție rece, fără viață; și nici să ne lăsăm guvernați de ele. Nici stăpâne și nici sclave ale noastre, sentimentele ne sunt aliate: ne aduc o energie brută; rămâne să o transferăm în travaliul nostru de transformare. Transmutată, această energie ne va da curajul și disciplina necesare evoluției noastre. Acest sentiment —stare subiectivă — se va transforma în acțiune — stare dinamică,

voluntară. A iubi nu înseamnă oare a acționa în sensul propriei evoluții spirituale?

CE AR PUTEA FI IUBIREA

ÎNAINTE DE ORICE, O RELAȚIE

Să te căsătorești din iubire, ce altceva ar putea fi mai frumos? Dar și mai fragil totodată? Căci, vai, sentimentele se uzează... Atunci când vor ajunge la un nivel mai modest, ce anume îi va mai menține împreună pe parteneri? Cel mai adesea vor fi constrângerile exterioare: credințele, copiii, interesele (bunuri, bani etc.) și, de asemenea, chiar și în zilele noastre, teama de a nu fi judecat sau amenințările din partea partenerului. Ceea ce nu asigură calitatea cuplului, plăcerea din cadrul său. Într-adevăr, ceea ce le va permite cu adevărat să rămână împreună într-o manieră vie, fecundă și agreabilă este relația: „Nu sentimentele sunt cele care mențin două ființe împreună un timp îndelungat, ci calitatea comunicării"[2]. Invers, calitatea relației este cea care hrănește sentimentul și întreține iubirea. „Nu este de ajuns să îl iubesc pe celălalt, ci mai trebuie să iubesc și relația pe care mi-o propune, iar celălalt să poată aprecia relația pe care i-o propun eu."

Relația este puterea de a se exprima și de a fi auzit și înțeles, puterea de a se spune și de a acționa, fără să fii judecat, desconsiderat, respins; este, de asemenea, asigurarea că vei fi sfătuit și ajutat la nevoie. Și este un schimb de bogăție sufletească. Această relație este ca o a treia persoană: ești tu, sunt eu și este relația: 1+1=3. Este un proces viu; trebuie să fii atent cu el, să-l îngrijești, să-l îndrăgești. Este și un proces exigent: trebuie ca, de ambele părți, fiecare să devină responsabil. Sunt responsabil de ceea ce îi trimit celuilalt și care îmi exprimă emoțiile, alegerile etc., și responsabil de ceea ce primesc de la celălalt, adică de efectele pe care acestea le produc în mine. Este, în cele din urmă, un proces care permite trecerea de la fuziunea stării de îndrăgostire la alianța care constituie următoarea fază a cuplului.

Relația nu se rezumă doar la limbajul verbal; există, de asemenea, și limbajul non-verbal, tot ceea ce se exprimă fără cuvinte: contactul (atingerile, mângâierile, săruturile, sexualitatea), privirile, gesturile, atitudinile, mișcările și tot ceea ce poate fi perceput cu cel de-al șaselea simț, intuiția.

În ceea ce privește limbajul verbal, am văzut în capitolul precedent regulile de bază ale comunicării. Să ne amintim că prima regulă este să știi să asculți. Pentru a putea să o satisfacem, trebuie ca în anumite momente să facem un exercițiu voluntar: să decidem să oferim timp și întreaga atenție celuilalt și, în continuare, să ne punem într-o stare optimă de receptivitate. „Ca să fiu al tău, în tine, tu, îmi abandonez temporar eul, îmi reduc la tăcere trecutul (amintirile mele, prejudecățile mele, referințele mele), îmi reduc la tăcere prezentul (emoțiile mele, nevoile mele, preocupările mele), îmi reduc la tăcere viitorul (temerile mele, previziunile mele), pentru ca astfel să te pot primi cu toată prospețimea, ca și cum ai fi o persoană nouă, ca și cum aș fi nou."

Reciproc, partenerul care vrea să se facă auzit trebuie să folosească toate șansele în scopul său:

- Să aleagă circumstanțele favorabile (momentul, locul). Dacă trebuie, dați-vă întâlnire cu celălalt.
- Să nu-l ia pe celălalt în răspăr cu acel „tu" acuzator: „Nu te interesează ce fac eu"; „Tu nu mă asculți niciodată"; „Tu nu-mi vorbești"; „Tu nu te gândești decât la tine" etc.

Dacă modul în care vorbim este important, același lucru se poate spune și despre conținut. Limba, rămânând așa cum a spus Esop — cel mai bun și cel mai rău dintre lucruri —, trebuie să alegi ce vrei să „comunici", adică să „pui în comun" cu celălalt.

Ce ar trebui să-i spunem de fapt celuilalt? Tot ceea ce ar putea hrăni relația și l-ar putea îmbogăți pe partener. Dar vai, după un anumit timp de coabitare, prea mulți oameni suspină: „Nu mai avem ce să ne spunem" sau „Este tare greu să mai găsim un subiect de conversație". Multe infidelități sunt motivate de dorința de a se exprima și de a fi ascultat. Nu trebuie să aștepți totul de la celălalt. Nu există o altă soluție pentru a găsi lucruri de spus decât să te îmbogățești pe tine însuți și să te înnoiești în

aşa fel încât să rămâi mereu pentru celălalt o sursă. Trebuie să-ţi înmulţeşti explorările şi recoltele: lectura, mină inepuizabilă de bogăţie, manifestările artistice, activităţile sociale, creaţiile personale, călătoriile, fără să uităm de frecventarea prietenilor. Toate acestea se vor face în cadrul intimităţii personale, acest spaţiu de viaţă autonomă (amintiţi-vă că a şti să rămâi independent este secretul vieţii în doi).

De altfel, foarte multe subiecte de conversaţie se vor găsi în sectorul intimităţii comune, acest spaţiu de împărtăşire în care activităţile vor fi practicate laolaltă (ieşiri, călătorii etc.); iar generatoare de schimburi sunt mai ales proiectele comune şi realizările în comun, fie că sunt în domeniul social, artistic, ecologic etc.

Ce nu trebuie să spuneţi? Nu trebuie să spuneţi absolut tot ceea ce vă trece prin minte. A fi autentic nu înseamnă să dai din tine fără reţinere în orice moment. Valul conştiinţei cară, amestecate, tot felul de materiale — emoţii, vise, gânduri etc. Acestea defilează imprevizibile, irepresibile, inevitabile, chiar contradictorii; unele sunt „onorabile", altele „ruşinoase", unele sunt inspirate de iubire, altele de ură. Astfel se întâmplă ca tandreţea şi iritarea, blândeţea şi animozitatea, recunoştinţa şi resentimentul, frica şi încrederea, atracţia şi repulsia, curajul şi laşitatea să se succeadă în mintea noastră. Să-i oferi celuilalt un instantaneu din acest haos şi să rişti să-l tulburi sau să-l răneşti sub pretextul că trebuie spus totul? Să treci la exprimarea acestui brusc puseu de agresivitate faţă de partener? Sau să-i mărturiseşti această pulsiune de dorinţă pentru un trecător efemer? Chiar dacă nimeni nu este stăpânul acestui flux care îi inundă mintea, un spirit sănătos şi solid va şti să le filtreze şi să nu spună decât ceea ce este coerent cu ceea ce construieşte cu celălalt, în concordanţă cu planurile lor comune.

Nu trebuie să verbalizaţi prea multe opinii pesimiste, acestea vor aduce energii negative. Va trebui să vă păziţi relaţia de poluarea verbală. Nu aruncaţi mereu grijile dvs. pe celălalt, el nu este coşul dvs. de gunoi. Desigur că aveţi dreptul să-i încredinţaţi supărările, necazurile, suferinţele dvs., şi este firesc să aşteptaţi să fiţi ascultat şi reconfortat. Dar nu este bine pentru intimitate să-l pisaţi cu lamentaţiile şi doleanţele dvs., mai cu seamă dacă nu mai faceţi şi altceva, fără să hrăniţi, pe de altă parte, relaţia cu elemente pozitive şi fără să fiţi dvs. înşivă atenţi la eventualele plângeri ale partenerului. Este firesc ca acesta să ajungă în cele din urmă să nu mai poată suporta descărcările dvs. negative, căci acestea îi distrug energia. Tot o pierdere de energie sunt şi opiniile defetiste asupra destinului lumii sau bârfele.

Şi tăcerea? Există tăcerea taciturnilor, cei care nu sunt expansivi. Partenerul să le respecte temperamentul (în orice caz, nimeni nu-i va putea schimba cu adevărat), dar să nu se abţină să le vorbească, pentru că cei tăcuţi sunt adesea buni „ascultători", şi să le satisfacă nevoia de interacţiune cu copiii sau prietenii lor. Iar „tăcutul" să facă un efort pentru a exprima această emoţie pe care o reţine atât de puternic în adâncul său sau acest compliment pe care îl are pe limbă.

Există, de asemenea, tăcerea ranchiunei. Să taci este adeseori un mijloc de a-l pedepsi pe celălalt, să-ţi manifeşti resentimentul în urma unui cuvânt sau unui fapt care te-a rănit, devalorizat, frustrat. Dar cine tace se pedepseşte şi pe sine. Astfel, mai degrabă să îndepărtăm greutatea de pe inimă şi să ne exprimăm fără să agresăm, fără să acuzăm, fără să ne dramatizăm suferinţa. Am putea să ne hotărâm ca, de câte ori un sentiment negativ persistă la unul dintre parteneri, să ne dăm o întâlnire.

UN DRUM INIŢIATIC

Mergem spre iubire, mergem spre celălalt plin de speranţă şi primim multă iubire şi multă fericire. Credem atunci că visul nostru se realizează, că lipsa noastră va fi satisfăcută pe deplin. Aceasta este starea de graţie. Apoi apar dificultăţile, celălalt este în mod cert un altul, iar relaţia se reaşază în adevăratu-i loc: o întâlnire între două personalităţi, făcute atât din umbră cât şi din lumină, şi întâlnire între două destine. Din acest moment, celălalt, pe care l-am chemat să ne panseze, să ne umple, să ne uşureze temerile devine la rândul lui cel care ne răneşte, ne frustrează, ne îngrijorează, cel care ne confruntă cu vechile noastre cicatrice

şi ne readuce la sursa suferinţelor noastre, la această copilărie care a fost şi vremea rănilor, lipsurilor şi temerilor noastre. „Oh, tu, cel pe care l-am ales să mă salveze, eşti cel care mă face să mă reîntorc în locul rănilor mele primitive şi să joc din nou scenariile originare!"

Astfel, se întrevăd mai multe căi:

- A suporta: să ne resemnăm, să coborâm capul, să ne aşezăm visul în cripta sufletului nostru, să ne reducem la tăcere cântecele şi poemele, să intrăm în amara renunţare şi în cenuşiul coabitării. Această cale conduce la avortarea conştiinţelor şi la plictiseală.
- A-l face să suporte: să preluăm puterea, să-l dominăm pe celălalt, să-l împiedicăm să fie, pentru ca diferenţele, afirmaţiile, contestaţiile, protestele sale să nu ne poată incrimina, să ne provoace suferinţe şi să ne trezească temerile. Această cale duce la strivirea conştiinţelor şi la nefericire.
- Să ne angajăm pe un drum de progres al conştiinţei, un drum spiritual. Să ne reamintim că nevoia de spiritualitate este inerentă fiinţei umane şi că ideea de spiritualitate nu implică neapărat o credinţă religioasă, ci arată că, dincolo de ego, fiinţa umană plasează o transcendenţă care conferă o valoare, un sens şi un scop existenţei sale şi o conectează la comunitatea fiinţelor şi la univers.

Astfel, văzute din acest unghi, dificultăţile, chiar încercările născute din întâlnirea cu celălalt primesc o valoare, indică un sens şi oferă un scop, pe scurt, se înscriu în evoluţia şi progresul conştiinţei noastre:

- interpelându-ne şi trimiţându-ne la noi înşine, ele ne obligă să ne punem întrebări referitoare la credinţele, comportamentele noastre şi semnificaţia acestei întâlniri;
- ele ne furnizează ocazia de a ne depăşi ego-ul (durerile, temerile, îngustimea sa etc.) pentru a ne extinde, pentru a creşte, pentru a ne înălţa;
- cuplul devine mijlocul de transformare a conştiinţei noastre. Putem spune atunci despre cuplu că este un „creuzet de alchimie" sau un „atelier permanent" sau un „laborator al evoluţiei". Se mai vorbeşte şi despre „cuplul pepinieră"[1].

Toate acestea arată că reuniunea celor două fiinţe le poate conduce la o metamorfoză.

Evoluţia se poate face pentru fiecare „în sine", dacă nu „pentru sine". Fie unul dintre parteneri a devenit conştient de necesitatea de a se transforma pentru a salva cuplul şi încearcă să o facă. Fie şi unul, şi celălalt au devenit conştienţi fiecare de partea sa, şi o fac pe cont propriu. Totuşi, evoluţia are maximum de şanse să se realizeze atunci când cei doi parteneri, după ce şi-au descoperit problema şi s-au organizat, se decid să progreseze împreună. Din acest moment, mişcarea este dublă: fiecare îşi croieşte drum spre realizarea de sine, contribuind la crearea drumului celuilalt. Fiecare este autonom, în drum spre împlinirea personalităţii sale, dar se însoţesc, se ascultă, se susţin, se alină, se ajută, se hrănesc unul pe celălalt. Altfel spus, deşi este un angajat în propriul proces de perfecţionare, fiecare partener îl ajută în acelaşi timp pe celălalt să scoată la lumină ce este mai bun în el, fiecare devine mai bun decât ar fi fost dacă era singur.

Atunci, iubirea, relaţia de iubire se poate defini ca dorinţa intensă de a-ţi croi drum alături de celălalt pentru a contribui la evoluţia sa şi la împlinirea sa şi de a-i primi ajutorul pentru propria ta împlinire.

În acest punct, ivirea celuilalt în viaţa noastră are o cu totul altă semnificaţie: el nu este acel pansament a cărui eficacitate pe termen mediu ne aruncă-n disperare, el este co-născătorul evoluţiei noastre. „O, tu cel pe care l-am chemat să mă panseze, iată că tu eşti în viaţa mea doar ca să mă înveţi să cresc în iubire."

Să avem grijă: deşi acest drum conduce la fericirea de a iubi, nu este totuşi o potecă romantică şi nici o cale uşoară. A o urca este un efort şi fiecare etapă, o luptă cotidiană împotriva propriei părţi de umbră, a temerilor, a egocentrismului, a posesivităţii tale. Ca travaliu, cere curaj, eforturi, creativitate şi constanţă.

„O relaţie amoroasă este un fel de asceză care cere rigoare, vigilenţă şi coerenţă, la fel ca şi un mare respect de sine şi de celălalt." „Iubirea înseamnă o acţiune asupra propriului sine, metamorfoză, perfecţionare şi trecerea unor probe... o aventură interioară şi exterioară, o căutare, o luptă cu noi înşine şi cu lumea."[2]

UN ANGAJAMENT

„Am făcut alegerea să mă aliez cu tine şi mă angajez să trăiesc cu tine timpul vieţii mele terestre, să fac din această alianţă un mijloc prin care conştiinţa mea să progreseze, fiecare în sine şi unul cu celălalt, de a face din această relaţie o co-creare permanentă şi de a realiza proiecte comune."

DECIZIA

Angajamentul nu trebuie să se situeze în cursul stării de îndrăgostire, care este făcută din prea multă exaltare şi iluzii; dar nici în cea mai puternică fază a crizei. Mai întâi trebuie să ieşiţi din fuziune, din această epocă în care trăieşti doar prin şi pentru celălalt, în care eşti totul pentru celălalt şi în care aştepţi totul de la celălalt; apoi, trebuie să-ţi câştigi autonomia. Numai după ce te vei fi dezlegat, te vei putea conecta şi alia (dar nu a te lega).

Voinţa şi responsabilitatea vor prelua exaltarea sentimentală sau, mai exact, vor întări din interior sentimentele. Se vor parcurge următoarele etape:

- mai întâi, constatarea: în sufletul şi conştiinţa mea, constat că această relaţie este esenţială pentru mine şi doresc să o prelungesc;
- apoi alegerea: aleg să rămân în această relaţie şi să o prelungesc;
- apoi decizia: decid să rămân în această relaţie şi să o prelungesc;
- în cele din urmă, acţiunea: de-acum înainte, acţionez în acest sens şi împreună cu partenerul(a) meu(mea) ne luăm angajamentul comun şi simultan să ne unim. Aici intervine voinţa care este o dorinţă de o intensitate suficientă pentru a fi transformată în acţiune. Poate fi definită şi ca „o funcţie psihică prin care fiecare aspect al vieţii este ales şi integrat; este capacitatea de a alege şi de a-şi conduce acţiunile şi destinul". Tot aici intervine şi responsabilitatea care este „recunoaşterea şi acceptarea conştientă a capacităţii de a-ţi alege aspectele propriei tale vieţi"[8].

Angajamentul este baza relaţiei de iubire autentică. Este uşor să trăieşti un sentiment, un alt lucru este să te angajezi. Totuşi, acesta este mărturia unui interes dintre cele mai reale şi modalitatea cea mai sigură de a reuşi în realizarea uniunii. Dar trebuie să-ţi doreşti şi iubirea solidă, iubirea durabilă. Angajamentul voluntar va contribui la întărirea şi permanentizarea relaţiei.

AVANTAJELE

- Angajamentul întăreşte forţele de coeziune care, dintr-odată, sunt mai apte să contrabalanseze forţele de dezbinare mereu la lucru, chiar şi într-un cuplu în care există iubire. Printre aceste forţe contrare, există, între altele, tentaţiile exterioare şi mai ales contradicţiile interne, aceste voci perfide care, de exemplu, ne şoptesc să ne îndepărtăm de o fiinţă pe care totuşi noi o iubim. După ce am hotărât în prealabil că preferăm această fiinţă oricărei alteia, excludem sau cel puţin înfrânăm forţele centrifuge.
- Angajamentul îţi dă un timp faţă de sine. Or, o anumită durată şi constanţă sunt necesare pentru a te adapta la celălalt, pentru a construi o relaţie adevărată şi pentru a evolua împreună în conştientizare.
- Angajamentul oferă un sentiment de siguranţă şi o stabilitate care ne permit să trecem prin înfruntări fără să ne distrugem şi să depăşim obstacolele fără să ne prăbuşim. Căci nici înfruntările, nici obstacolele nu vor lipsi; se vor ivi în legătură cu aceste probleme capitale care sunt diferenţele, independenţa, puterea, fidelitatea etc. Atunci când angajamentul este acela de a nu se părăsi niciodată, partenerii rezistă tentaţiei de a se distruge reciproc şi de a încheia relaţia şi se străduiesc cu mai multă convingere şi inteligenţă să găsească o soluţie.

Altfel spus, noţiunea de eşec neavându-şi locul aici, trebuie găsită o soluţie, fie pe moment, fie mâine sau într-o lună. Angajamentul constituie un cadru în care toate încercările, toate experienţele negative sunt puse în slujba avansării pe drumul personal sau în mersul cuplului. Căci să nu uităm că angajamentul nu are ca obiectiv doar simplul fapt de a rămâne împreună, ci acela, mult mai ambiţios, de a evolua împreună.

- Angajamentul produce o schimbare profundă a relaţiei. El întăreşte ataşamentul şi în special ataşamentul erotic: amanţii renunţă să mai imagineze „trădări", nu se mai expun tentaţiilor şi nu caută plăcerea decât în corpul celuilalt.
- Angajamentul cuprinde şi un proiect de viaţă şi proiecte afluente; ansamblul proiectelor constituie o axă care aduce partenerii împreună în prezent şi îi conduce spre viitor. Este axa operei care trebuie construită. Şi este o puternică forţă de co-creare.

SPIRITUL CONTRACTULUI

Angajamentul nu este un contract static care să fixeze o situaţie o dată pentru totdeauna, ci este un contract dinamic care lansează o evoluţie spre progresele conştiinţei. Partenerii nu se angajează doar să trăiască în doi, ci, de asemenea şi mai ales, să avanseze împreună, ceea ce presupune, pe de o parte, să se analizeze şi să lucreze asupra lor şi, pe de altă parte, să comunice mereu cu partenerul pentru a hrăni relaţia şi pentru a o face să progreseze.

Alianţa este un proces viu care îşi are propriile ritmuri urmărind transformările fiecăruia. Ca orice proces viu, îşi are înălţimile şi scăderile sale, verile şi hibernările sale. Odată ce prima căsnicie a trecut, din când în când, alianţa trebuie reactivată, iar căsătoria contractată trebuie reintegrată în sine, pentru ca, astfel, să renaşti întru adevărata iubire. Aşa încât poveştile de azi nu au sfârşit: „Ei se căsătoriră şi avură multe... căsnicii, căci împreună s-au recăsătorit şi s-au recăsătorit şi s-au recăsătorit..."

În mod paradoxal, această fluiditate, această variabilitate (a relaţiei şi a celor doi parteneri) este cea care conferă siguranţa. Într-o situaţie statică, din momentul în care unul dintre cei doi parteneri începe să se mişte, relaţia tinde să fie prea solicitată şi să se rupă. Din contră, într-o situaţie dinamică, cei doi parteneri, pentru că nu se opun curentului, rămân mereu aproape. Din schimbare vine sentimentul de siguranţă.

FORMA

Angajamentul se poate face într-un mod simplu, cei doi interesaţi fiind singuri, faţă în faţă, fără martori, fără instituţie şi fără ceremonie. Potrivit filosofilor specialişti în etică, un astfel de pact este întemeiat şi posedă o valoare reală. Angajamentul se poate petrece şi în faţa martorilor în cursul unei ceremonii şi în cadrul unei instituţii.

Gaël: „O iubeam pe Véronique şi nu-mi puteam nici măcar imagina că ne-am putea despărţi, dar n-am avut chef să mă căsătoresc. Însemna să-mi închid toate uşile care duc spre viaţă, cu excepţia uneia. Dar Véronique suporta din ce în ce mai rău provizoratul; o iubeam, repet, şi nu voiam nici să o fac să sufere, nici să o pierd. M-am decis şi ne-am căsătorit. Au trecut deja cinci ani şi nu mai am impresia că mi s-a închis vreo uşă; chiar dimpotrivă, trăind cu Véronique într-un cuplu, am descoperit o poartă imensă care dă spre o perspectivă fără limite. O relaţie pe care o urmezi este o provocare reînnoită, o mare aventură. Chiar dacă mai cădem în capcane, ştim că vom ieşi din ele, căci am pornit-o pe acelaşi drum".

Virginie: „Spuneam mereu că încă nu s-a născut acel bărbat care m-ar fi făcut să mă implic serios. Şi apoi a apărut şi apărut a fost şi m-am măritat. Mi-era frică să nu fiu legată fedeleş, dar a fost cu totul altfel: mă simt liberă. Să tot tărăgănezi înseamnă să pierzi timpul, şi apoi te şi stoarce de energie. Şi te obligă să te dispersezi, să dai atenţie unuia sau altuia, să suporţi presiunile unora şi altora, să fugi de aici acolo. Eu am hotărât să mă implic într-o relaţie serioasă cu Frédéric şi mă simt mai liberă. Ne iubim mult, dar amândoi ne iubim şi independenţa".

CELĂLALT VERSANT AL ANGAJAMENTULUI

Acesta este un angajament care este perechea obligatorie a celui dintâi, este chiar condiția celui dintâi. El trebuie să fie la fel de solemn. „Îți promit să-ți respect personalitatea, căutările personale întru împlinire și realizare, autonomia și libertatea. Îți promit să realizez împreună cu tine cea mai bună formă de comunicare posibilă, să te ascult, să mă exprim fără să te acuz. Îți promit că o să te ajut să realizezi acele lucruri pentru care ești făcută. Îți promit să-ți satisfac cât pot eu de bine nevoile sexuale și senzuale, să-ți ascult dorințele, să-ți umplu golurile, să-ți variez bucuriile. Și să lupt fără-ncetare împotriva rutinei."

RESPECTUL FAȚĂ DE LIBERTATEA CELUILALT

Iubirea adevărată presupune un respect total al libertății celuilalt. Fără libertate, nu există iubire adevărată. Ce ar fi iubirea pe care ați pretinde că o oferiți dacă ar fi însoțită de restricții ale libertății partenerului dvs.? Nu ar fi decât o apropriere, căci iubirea este dăruire necondiționată. Și ce ar fi iubirea pe care v-ar da-o partenerul dvs., dacă ar fi însoțită de presiuni de a renunța la propria libertate, de exemplu dacă el ar trăi cu dvs. de frică (frică de reacțiile de împotrivire, frica de a vă face rău etc.) sau din constrângere (ascultare de dorința părinților, supunere oarbă la principii care n-au fost integrate etc.)? Nu ar fi decât supunere, or, iubirea este o dăruire spontană.

De multe ori credem că, fiindcă îl iubim pe celălalt, avem și drepturi asupra lui și că acesta are și el obligații față de noi; este fals. Chiar dacă celălalt ne iubește, tot fals este: nu avem niciun drept asupra lui, iar el nu are nicio obligație față de noi. Iubirea nu oferă niciun drept de proprietate, de privire, de cunoaștere, de intruziune, de control. Și nu implică nicio obligație de a face ceva sau de a i se face.

Bineînțeles, viața în cuplu, prin proximitatea, împărțirea și coabitarea pe care le implică, instaurează într-o manieră tacită un statut privilegiat care oferă acces la intimitatea celuilalt și la putința, dacă nu dreptul, de a ști ce este cu el, cu ea. Trebuie însă să fii conștient că este un privilegiu acordat și nu datorat, un privilegiu de care trebuie mereu să fii demn și care este mereu renegociabil.

În respectul față de libertate se include și renunțarea la orice posesivitate. Nimeni nu este proprietatea nimănui. Și nimeni nu are dreptul de a controla ce face celălalt cu viața și cu trupul lui. Bineînțeles că, și aici, statutul privilegiat atenuează rigoarea principiului și conferă un sentiment de apartenență reciprocă. Trebuie totuși să vă reamintiți mereu că este un dar pe care fiecare îl face celuilalt și nu o datorie pe care celălalt poate să ți-o ceară. Este un dar pe care trebuie să-l meritați în fiecare zi.

Capitolul 10
A reinventa fidelitatea

Au trecut mii de ani de când fidelitatea ne-a fost impusă, mai ales femeii, prin constrângere. Statele şi religiile o cereau sub ameninţarea sancţiunilor mergând de la post până la pedeapsa supremă, trecând prin bici, închisoare sau repudiere.

Aceste constrângeri erau presupus justificate de necesităţi sociale (organizarea colectivităţii, ordinea publică, binele copiilor, transmiterea patrimoniului) care ordonau o disciplinare a procreării.

În realitate, aceste constrângeri erau, de asemenea, menite să consolideze societatea pe care bărbaţii au construit-o spre profitul lor şi să protejeze puterea pe care şi-o arogaseră. *In fine*, în spatele obligaţiei de fidelitate, se găsea teama bărbaţilor de a pierde puterea şi, mai general, teama pe care bărbatul o avea faţă de femeie. Dovada: femeii i se impune fidelitatea şi exclusivitatea, în timp ce bărbaţii îşi permit toate „adulterele" posibile, ba chiar mai mult: poligamia.

O REVOLUŢIE

Datele problemei s-au schimbat radical. Ceea ce era adevărat de douăzeci de mii de ani, nu mai este, şi nu mai este astfel de puţin timp. Sub ochii noştri se desfăşoară una dintre cele mai mari revoluţii a tuturor timpurilor. Societatea patriarhală este pe cale să se prăbuşească: instituţiile sale, legile sale, economia ei, căsătoria sa sunt luate în discuţie, dacă nu chiar întoarse pe dos. Totul trebuie reinventat, mai ales cuplul şi fidelitatea. Nu mai subzistă, deşi izgonit acum, decât faptul central care a dus la naşterea imperiului masculin: teama pe care o inspiră femeia bărbatului, teamă care se amplifică pe măsură ce femeile se eliberează şi cer împărţirea puterii.

Toate acele lucruri de care se puteau teme bărbaţii tocmai se întâmplă de douăzeci de ani. Toate legile civile şi religioase care asupreau femeile au fost abolite, au devenit mai blânde sau sunt pe cale de a deveni astfel; legislaţia îi recunoaşte de-acum înainte aceeaşi valoare şi aceleaşi drepturi ca ale bărbatului; noile reglementări facilitează retragerea din legăturile conjugale; economia îi oferă femeii aceleaşi posibilităţi de venit ca şi bărbatului; noua morală îi permite să dispună cum doreşte de persoana sa şi de corpul său şi să se bucure de ele; ştiinţa biologică îi oferă mijloacele mulţumită contracepţiei.

Constrângerile fiind ridicate, ce ar putea determina o femeie şi un bărbat să trăiască împreună în fidelitate? Sentimentul ce însoţeşte dorinţa, desigur; însă acesta nu este suficient, mai ales că emoţiile se uzează. De interes să nu mai vorbim, n-are nimic de-a face cu iubirea. Doar un „ideal", liber conceput şi liber ales, ar putea întemeia o nouă fidelitate. Rămâne să aflăm dacă fidelitatea poate să mai aibă încă un sens şi vreo valoare şi dacă da, să-i inventăm bazele şi modalităţile. Ceea ce ar constitui, de asemenea, o revoluţie.

CE AȘTEAPTĂ OAMENII?

Unii gânditori, care se consideră „iluminiștii" vieții moderne, afirmau „că a avea chef să faci dragoste toată viața cu o singură femeie sau cu un singur bărbat este ceva depășit și semnifică existența unor blocaje grave: nu ești o ființă liberă, ci una înțepenită în tabuuri solide... Monogamia devine un concept depășit"[3].

Ce gândesc oamenii? O anchetă statistică din martie 1998 apărută în *Psychologie* arată că la întrebarea: „Care sunt condițiile pentru a reuși într-o relație amoroasă?", 67% dintre cei intervievați pun pe prima poziție fidelitatea. Alte anchete arată că populația prezintă un interes crescând pentru fidelitate, „o fidelitate de avangardă reinventată de aceia care vor să trăiască până la sfârșit marea aventură a monogamiei eliberată de prejudecățile și de monotonia sa". Jacqueline Dana, care realizează una dintre aceste anchete, adaugă în revista *Questions de femme*: „Ai nevoie de mult talent ca să fii fidel, ca să împarți grădina ta secretă cu picături numărate, ca să te dăruiești celuilalt fără să te lași devorat, ca să-ți protejezi zonele de umbră și ca să trăiești în lumină. Să fii exigent pentru a sublima banalitatea cotidianului".

Una dintre intervievatele sale, în vârstă de 28 de ani, i se destăinuie: „De ceva timp, simt o nevoie de liniște interioară. [...] Să ai aventuri cere multă energie. Am chef să utilizez această energie pentru ceva mai profund, mai valoros, mai durabil. Ah! Fidelitatea! Să nu mai minți, să nu mai trișezi, să-l privești pe celălalt drept în ochi fără niciun gând ascuns. Cât este de odihnitor, dar și ce libertate, câtă lejeritate a spiritului. Este bine să poți duce o viață dreaptă, transparentă, armonioasă, cu sufletul și trupul împăcate".

În sfârșit, o alta declară: „...Fidelitatea vrea să spună credință. Credință în sine. Credință în celălalt. Este o forță fabuloasă. Este extraordinar să mergi până la capătul promisiunilor tale. Perseverența în sentimente este tot o formă de plăcere. Acestea însă nu trebuie cumva să secă".

Masters, celebrul sexolog, scrie: „Imensa majoritate a femeilor nu este satisfăcută decât printr-o uniune durabilă cu un bărbat".[9] Filosoful Comte-Sponville, într-un interviu, explică: „Noi trăim o perioadă fericită în care căsătoria a încetat să mai fie o chestiune morală. Azi este mai mult o artă de a trăi, o alegere, un angajament. Este o angajare de durată și o decizie orientată spre exclusivitate. Omul decide să-și trăiască visul vieții cu o singură persoană. Acesta este un pariu îndrăzneț: să te căsătorești, să dorești să continui o relație de iubire dincolo de pasiune. Multe dintre cupluri eșuează. Epoca noastră privilegiază poate în mod abuziv Erosul, pasiunea, lipsa celuilalt. Iubirea înseamnă și tandrețe, bucuria împărtășită a existenței celuilalt. [...] Îmi place dimensiunea totală a căsniciei: ne luăm cu totul pentru toată viața"[10].

În ceea ce mă privește, confidențele pe care le primesc confirmă persistența unui vis de absolut la cei mai mulți dintre oameni: idealul unei permanențe în fidelitate și ideea unui angajament rămân puternice și astăzi.

ESTE FIDELITATEA POSIBILĂ?

Noi vorbim aici despre fidelitatea spontană și nu despre cea impusă prin constrângere. Majoritatea psihologilor nu cred în posibilitatea unei fidelități absolute și mai ales se revoltă, în numele unui anumit realism, împotriva promisiunilor de fidelitate. Aceste promisiuni, după ei, reprezintă tentative de a controla iraționalul pe care îl reprezintă iubirea, de a pune raționalul în irațional. Orice promisiune de fidelitate este o impostură: cine poate ști ce se va alege în cinci ani, în zece ani de sentimentele de azi? Cine poate pretinde că va putea scăpa etern unui zâmbet, unei întâlniri care să-l facă să-și piardă capul? Cine poate avea pretenția că-și stăpânește sentimentele și că posedă o putere de decizie asupra afectivității sale? Acela care jură: „Te voi iubi mereu și nu te voi iubi decât pe tine" este un mincinos (care, de altfel, se minte și pe sine) sau un bolnav care trebuie internat. Promisiunea iubirii este o mărturie de necunoaștere a realității vieții și a naturii psihismului uman, dacă nu traduce chiar persistența credinței infantile în omnipotență.

Aceste opinii sunt, fără îndoială, justificate în ceea ce privește iubirea, așa cum este ea concepută în Occidentul romantic, iubire

care se bazează aproape exclusiv pe un sentimentalism hipertrofiat. Este adevărat că iubirea-sentiment, făcută din fluctuații ale ego-ului și fiind deci sortită înfierbântărilor bruște și rupturilor neașteptate, este adeseori temporară, chiar efemeră. Dar toate acestea înseamnă și să uiți că iubirea poate avea și alte fundamente, și alte dimensiuni decât sentimentalismul, cum ar fi o spiritualitate profund trăită și un sens al sacrului erotismului. „Trebuie spus, scrie Marguerite Yourcenar, că, în Occident, iubirea n-a fost niciodată o plăcere sacră. Era un păcat sau un sentiment." Este, de asemenea, o negare a nevoii de absolut a ființelor umane a cărei reprezentare ar fi visul de fidelitate, și a capacității lor de a-l trăi. Oamenii au în ei mai multă grandoare decât li se acordă.

O ALTĂ FIDELITATE

CE NU ESTE EA

Noua fidelitate este liberă de orice temeri sau constrângeri. Nu se supune unor reglementări stabilite de o anumită autoritate. Nu este demisia în fața unor amenințări externe și a temerilor pe care acestea le generează (frica de a fi pedepsit, de a fi repudiat, de păcat etc.). Nu se supune amenințărilor interiorizate (frica de a pierde iubirea, de a fi abandonat etc.). *In fine*, nu este tributară unui conformism și unor principii ale fricii de „ce se va zice". Să adăugăm că este liberă de orice calcul materialist.

CEEA CE ESTE, VALOAREA SA

Noua fidelitate este o alegere liberă determinată de fiecare în numele său. Nimeni nu poate interveni nici în decizia sa, nici în aplicarea acesteia. Ea este realizată în cunoștință de cauză pentru că este apreciată ca fiind corectă și benefică pentru sine și pentru cuplu.

- Fidelitatea este o mărturie a iubirii. Fiindu-i fidel ființei iubite, îi spun că, în ochii mei, ea valorează mai mult decât oricine.

- Fidelitatea este alegerea de a investi întreaga sa energie în construirea cuplului și în travaliul care trebuie făcut asupra propriei persoane, travaliu destinat transformării sale și evoluției acestui cuplu.
- Fidelitatea este decizia de a-i asigura cuplului și fiecăruia o siguranță și o pace care să creeze un context favorabil dezvoltării tuturor. Există o nevoie legitimă de securitate, dar nu este neapărat rodul unei frici de abandon sau al vreunei alte nevroze.

Se va putea obiecta că prea multă siguranță dăunează iubirii și că determină amorțirea spiritelor și rutina, care este tocmai cel mai mare dușman al cuplului; și este adevărat că trebuie să fii vigilent. Se va mai spune că prea multă siguranță adoarme inimile, în timp ce o anumită nesiguranță le stimulează. Fapt adevărat pentru iubirea sentimentală, dar la nivelul la care noi ne situăm, aceasta n-ar trebui să apară.

- Ea este o asumare a unei responsabilități, în funcție de care sunt asumate toate actele și consecințele lor. De exemplu, vom lua în considerare posibilele consecințe negative ale unei infidelități pentru partener, cuplu, copii (suferințe, tensiuni, conflicte etc.).
- Este o cale de împlinire sexuală. Concentrarea dorinței asupra unui singur partener păstrează latura de „unicitate" a activității sexuale și deci semnificația și „sacrul" său, în timp ce dispersarea sexuală riscă să ducă la o banalizare și pierdere de sens.

Pe de altă parte, concentrarea combinată cu durata le permite partenerilor să-și ajusteze sexualitatea și să-și extindă căutările pentru a o conduce pe femeie la orgasm. Mai mult, unicitatea incită la o dezvoltare a creativității pentru a scăpa de monotonie și de a fi cu partenerul tău, după cum spune Kama Sutra, ca și cu 36 de parteneri diferiți. În final, fidelitatea fiind un factor de armonie, favorizează încrederea și abandonul indispensabil nașterii plăcerilor erotice.

- Ea este o cale spirituală, te obligă la a face un travaliu de aprofundare și de maturizare a propriei personalități. Astfel, conștientizezi că infidelitatea este o căutare într-un

fel imatură şi adesea vană pentru a găsi în afara sinelui soluţia la problemele existenţiale, ca şi stima, reasigurările, bogăţia pe care, în realitate, le ai în tine; dacă ai preferat această căutare, ai făcut-o pentru că prospectarea în exterior pare mai uşoară decât explorarea interioară. Se poate, de asemenea, observa că infidelitatea este şi o fugă din faţa problemelor survenite în cadrul cuplului; şi refuzul de a face efortul de a învăţa să comunicăm cu partenerul nostru şi de a-i descoperi întreaga bogăţie. „Dintre toate strategiile pe care cuplurile le utilizează pentru a evita să se confrunte cu propriile probleme, care îşi croiesc drum spre ele pe căi ocolite, aceea care pare cea mai populară este relaţia extraconjugală. Este o tentativă disperată a cuplului de a ieşi din impasul care îl conduce la marginea dezastrului, dacă nu chiar în dezastru."[1]

- Fidelitatea este realizarea aspiraţiei profunde a oricărei fiinţe umane spre Absolut. Căci noi toţi posedăm sensul a ceea ce este sacru în cuplu şi toţi suntem locuiţi de o nevoie de a ne depăşi.

MIJLOACELE NOII FIDELITĂŢI

Dacă fidelitatea nu este imposibilă, nu este nici uşoară în această perioadă de tranziţie între două civilizaţii. Îi sunt, prin urmare, necesare mijloacele.

RĂSPUNZÂND DIFICULTĂŢILOR CUPLULUI

Infidelităţile sunt generate de dificultăţile nerezolvate din cadrul cuplului. Le-am inventariat mai sus şi am sugerat pentru fiecare cauză mijloace de remediere.

Mă voi mulţumi aici să rezum aceste sugestii. Voi urma ordinea capitolelor de referinţă:

Agitaţia sexuală: este aceea care ne împinge să explorăm fiinţele dimprejur. Pentru a evita ca partenerul nostru să se transforme într-un explorator, să încercăm să fim plurimorfi: bogaţi, creativi, mereu noi, autonomi. Şi să ne păstrăm misterul.

Fenomenul faţetelor: ţinând cont de faptul că suntem făcuţi dintr-o multitudine de faţete, un singur partener nu ne poate satisface toate aşteptările. Pentru a evita ca partenerul nostru să caute în altă parte satisfacerea aşteptărilor sale, să ne străduim să le cunoaştem bine, pe cele mai importante în orice caz, şi să răspundem. Cât despre propriile noastre faţete, să învăţăm să ne ocupăm chiar noi de ele, iar dacă simţim nevoia unei persoane exterioare, să ne adresăm unor fiinţe fără să ni le facem neapărat amanţi; ele vor şti, fără îndoială, să ne perceapă şi să ne ajute să ne realizăm mai bine decât un partener întru pasiune.

Viaţa este un fluviu: sentimentele noastre vin în cascadă şi trec, iar evenimentele ne fură. Dar să ne reamintim că ne putem controla barca şi putem da o direcţie şi o coerenţă vieţii noastre, înţelegând şi viaţa noastră afectivă.

Uzura cotidianului: coexistenţa cotidiană duce la rutină, care accelerează uzura sentimentelor şi a dorinţei. Există nenumărate mijloace de a preveni şi de a vindeca uzura. Acestea sunt imposibil de rezumat. Vă trimit la lucrarea pe care le-am consacrat-o.

Trioul oedipian: prima noastră iubire (aceea care s-a stabilit între mama noastră şi noi) fiind plasată sub cifra 3, noi vom încerca să găsim un al treilea hoţ în poveştile noastre de iubire. Pentru a ne sustrage acestei programări fatidice, să devenim conştienţi (ceea ce este deja eficient) şi să lucrăm asupra originilor şi consecinţelor lor asupra vieţii noastre afective.

Dialectica madonă-târfă: „soţia" este de neatins, căci e replică a mamei şi mamă ea însăşi. Să învăţăm să reconciliem tandreţea şi sexualitatea şi să redescoperim sacrul actului iubirii. Astfel, partenera se va metamorfoza într-o zeiţă erotică.

Imaturitatea: copilul rău iubit şi rănit din noi ne împinge să alergăm din braţe în braţe. Să devenim adulţi şi maturi: să învăţăm să ne iubim şi se ne pansăm noi înşine. Astfel vom putea trece de la căutarea iubirii la dăruirea iubirii. La acest nivel, nu mai este necesar să-ţi înmulţeşti relaţiile „amoroase".

Infidelitatea mesaj: sătul de a nu fi auzit, partenerul nostru, printr-o infidelitate, ne arată insatisfacțiile sale. Să știm atunci să-l ascultăm și să-l înțelegem.

Libertatea sexuală: fiecare are dreptul de a dispune liber de corpul său. Să respectăm această libertate, căci fidelitatea corporală nu poate fi impusă. Iar posesivitatea este contrară iubirii adevărate.

Pierderea sensului existenței, absența transcendentului: din moment ce reperele tradiționale se desfac, să reinventăm semnificațiile și scopurile. Iată fabuloasa provocare a acestei perioade de tranziție. Și pentru toate acestea, să ne regăsim sursele de umanitate și să ne reconciliem cu divinitatea noastră.

Lipsa de satisfacere a nevoilor afective: dacă noi suntem prea vorace de afecțiune, să lucrăm asupra noastră pentru a ne iubi mai bine și pentru a obține mai multă încredere în noi. Dacă suntem prea avari, să ne deschidem sufletele și mâinile. Să descoperim că a da este, de asemenea, fericire.

Lipsa de satisfacere a nevoilor sexuale: să-ți perfecționezi arta erotică este o datorie sacră. Să punem creativitate și subtilitate în sexualitatea noastră. Și să nu uităm tandrețea. Corpul nostru este o grădină extraordinară, să fim atunci niște grădinari inspirați și vom culege fericire din belșug. *Le Traité des caresses* și *Le Traité du désir* vă pot ajuta. Dacă viața dvs. erotică este îngreunată de boli sexuale sau de boli generale, trebuie să știți că, oricare ar fi dificultățile și handicapurile, este întotdeauna posibil să satisfaceți dorința partenerului dvs., dar și pe a dvs.

Lipsa de satisfacere a nevoilor de comunicare: este, fără îndoială, principala cauză de frustrare (și de opoziție de asemenea). Atunci, să ascultăm cu adevărat, să auzim, să înțelegem. Și să vorbim pentru a ne spune ceva nouă și nu pentru a-l incrimina pe celălalt, a-l acuza, a-i reproșa sau pentru a-i impune ceva.

Lipsa de satisfacere a nevoilor energetice: dacă ne comportăm ca un absorbant de energie și, nemulțumit să-l epuizăm pe partener, trebuie să recurgem la relații extraconjugale, să ne decidem să ne gestionăm mai bine rezervele energetice și să ne reconsiderăm sursele de aport. Sursa principală este în noi, să învățăm să o folosim altfel. În afară, nu doar relațiile sentimentale ne pot revigora (atât cât izbutesc); prietenii, înțelepții, operele de creație, locurile sacre, natura etc. constituie tot atâtea surse puternice.

Lipsa de satisfacere a nevoilor evolutive: conștiința umană are vocația de a crește, de a se înălța și de a se împlini. Să fim atunci demni de destinul nostru omenesc. Să evoluăm, să ne depășim ego-ul, să ne realizăm misiunea (pentru că toți avem una). Să ne ajutăm partenerul să realizeze același lucru. Să fim vii și tonici. Să ne așezăm orizonturile departe în inimă, creație și suflet.

A SE STRUCTURA REALIZÂND UN TRAVALIU PERSONAL

Dacă te iubești tu însuți, vei depăși nevoia ta de a fi iubit și nu vei mai simți nevoia să cerșești necontenit din exterior suplimente de iubire. Dacă există o suficientă stimă de sine, nu vei mai avea nevoie să cauți reasigurări de ici, de colo. Dacă te afirmi tu însuți, nu va mai fi necesar să oferi dovezi prin numeroasele cuceriri că exiști cu adevărat. Dacă îți transcenzi ego-ul și egocentrismul, vei ști că a iubi înseamnă a da și nu a lua de ici și colo. Dacă ai știut să-ți pansezi singur rana, nu vei mai căuta pansamente în toate zările. Dacă vei da la o parte programul de supraviețuire și programarea infantilă, vei ieși din confuzia în care se amestecau mama, tatăl și partenerul; vei acționa cu justețe în funcție de realitatea prezentă. Relațiile noastre cu partenerul vor fi asanate, iar nevoile noastre de a fi consolați sau de a seduce în cele patru zări nu vor mai avea niciun motiv să existe. Pe scurt, odată ce devii matur, nu vei mai simți nevoia de a te adresa mai multor parteneri pentru a crede în tine, pentru a te realiza, pentru a fi fericit.

A AȘEZA IUBIREA PE PLANUL IUBIRII AUTENTICE

Fidelitatea depinde de calitatea cuplului și de concepția pe care o are fiecare despre iubire:

- dacă, pentru parteneri, iubirea înseamnă acceptarea celuilalt în autenticitatea și cu diferențele sale;

- dacă iubirea presupune respectul autonomiei şi libertăţii celuilalt;
- dacă iubirea este o împărţire a puterii cu celălalt;
- dacă iubirea este mai mult decât un sentiment, dacă este o relaţie adevărată, fluidă, stimulativă, respectuoasă;
- dacă sexualitatea, în afară de a fi o plăcere somptuoasă, are o semnificaţie şi este percepută ca o apropiere de „sacru";
- dacă cuplul este o cale de evoluţie a conştiinţei (un drum iniţiatic) în care fiecare progresează şi îl ajută şi pe celălalt să progreseze, atunci, se poate spune că acest cuplu este în aşa fel încât, fiecare dintre cei doi fiind bine (înţeles, însoţit, deplin), nu simte nevoia de a se adresa unei alte persoane.

A SE ANGAJA?

Trebuie oare să te angajezi să rămâi fidel? Cu cât angajamentul de a trăi şi evolua împreună mi se pare mai esenţial, compatibil cu libertatea şi fecund, cu atât angajamentul de a fi fidel mi se pare, dimpotrivă, mai superfluu, mai contrar libertăţii şi mai steril. Superfluu, pentru că dacă te situezi pe planul iubirii adevărate, fidelitatea vine de la sine. Contrar libertăţii, pentru că acesta constituie o interzicere punctuală a unei acţiuni precise. Steril, pentru că privând cuplul de orice posibilitate de competiţie, acesta riscă să reducă orice voinţă de progres şi de reînnoire.

În orice caz, fidelitatea celuilalt nu poate fi pretinsă, ea nu poate fi decât câştigată. Cât despre propria noastră fidelitate, ea nu trebuie promisă celuilalt. „Te iubesc" subînţelege totul, durata şi fidelitatea. Nici măcar faţă de sine şi în raport cu sine, nimeni nu trebuie să se angajeze să trăiască în fidelitate. „Te iubesc" rezumă tot.

FIDELITATE ŞI LIBERTATE

Respectul faţă de libertatea celuilalt întăreşte fidelitatea; refuzul acestei libertăţi contribuie la infidelitate. Acela care îi face o figură partenerului care are chef de „escapade" creează şi închide un monstru în acest partener; un monstru care va strica relaţia şi în orice caz va sfârşi prin a ieşi. După ce infidelitatea se va fi comis, ea va fi un adulter prost trăit, ţesut din minciuni şi minat de culpabilitate. Relaţia se va degrada încă şi mai mult. Din contră, dacă cel sau cea care are chef de „escapade" o recunoaşte în mod clar şi se deschide faţă de partenerul său, iar acesta îl lasă să aleagă liber, relaţiile se vor schimba cu totul, vor deveni mai autentice, mai profunde. „Tu mă laşi să-ţi spun, să-ţi împărtăşesc emoţiile, dorinţele secrete, reveriile, tu îmi oferi încredere, tu mă laşi să fiu. Tu eşti deci cel mai bun prieten al meu." Faptul de a se deschide unul faţă de celălalt face relaţia mai profundă; iar libertatea de a spune şi de a face o întăreşte.

Adeseori, faptul de a se simţi liber îi este de ajuns partenerului care încearcă o evadare. Să poată visa liber, să ştie că poate să evadeze fac inutilă concretizarea, ceea ce contează este deţinerea posibilităţii. Totuşi, dacă într-o zi dă curs dorinţelor sale, el va reveni fără probleme la partener. Iar acesta îl va primi în mod generos. Iubirea adevărată înseamnă să-ţi deschizi sufletul necondiţionat. Mai trebuie şi ca acest partener să acţioneze aşa nu prin tactică, ci din iubire sau, mai precis, din iubire faţă de libertatea fiinţei iubite.

Se înţelege de la sine că partenerii îşi vor pune întrebări asupra originii dorinţelor unuia dintre parteneri şi vor încerca să remedieze insatisfacţiile care vor fi apărut.

Libertatea nu priveşte doar relaţia noastră cu celălalt, ea priveşte şi relaţia noastră cu noi înşine, cu pulsiunile noastre, cu emoţiile noastre, cu rănile noastre, cu nevrozele noastre. Eliberarea aici constă în a lucra pentru a nu mai fi sclavul părţii noastre întunecate. Iar libertatea, în mod paradoxal, poate să ţină de respectarea angajamentelor luate: fidelitatea, de exemplu, poate evita să fie jucăria emoţiilor şi afectelor de moment.

FIDELITATEA FAŢĂ DE SINE ŞI FIDELITATEA ÎN CUPLU

În noua concepţie despre fidelitate, nu ar trebui să existe nicio divergenţă între fidelitatea faţă de sine însuşi şi fidelitatea „conjugală". Într-adevăr, aici fidelitatea este un angajament pe

care îl iei față de tine și nu o promisiune făcută celuilalt. Înlăuntrul ființei a fost luată hotărârea legată de fidelitate pentru că a părut corectă și pentru că ea corespunde unui absolut pe care îl porți în tine. Această stare de conștiință este, cel mai adesea, suficientă pentru a ne face imuni la forțele de dezbinare și mai ales la „agitația sexuală" sau „agitația sentimentală".

Și dacă totuși o nevoie de acest fel, pentru a nu spune o tentație, ar surveni, noi ne-am păstra cu mai multă ușurință liberul arbitru, adică posibilitatea de a rămâne fidel nu numai față de celălalt, ci față de noi înșine, posibilitatea de a alege să ne respectăm iubirea de absolut. Trecerea la act sau non-trecerea este lăsată în principal în seama noastră: mai întâi să accepți dorința în deplină cunoștință de cauză, fără culpabilitate și rușine; apoi, printr-o mișcare de maturizare și înălțare, să te distanțezi. Căci noi considerăm că un elan al conștiinței ne hrănește mai mult decât satisfacerea unei nevoi pasagere. Și nu dintr-o amară resemnare.

Așa cum o infidelitate suportată prin constrângere exterioară sau interioară (culpabilitate), poate prin refulare, provoacă tulburări nervoase și somatice, cu atât mai mult o fidelitate aleasă poate fi o rampă pentru depășirea de sine.

În realitate, infidelitatea autentică față de sine însuși este aceea de a trăi în dependență, adică în supunere. Sau de a-i sacrifica celuilalt personalitatea ta, gusturile tale, dorințele tale, proiectele tale, talentele tale, autonomia ta. Dar la nivelul de iubire la care noi ne aflăm, este posibil să-ți fii fidel ție însuți, fiindu-i fidel și celuilalt.

Concluzie
Steaua accesibilă

Încercările în cadrul cuplului nu sunt problema celuilalt, ci, mai întâi, a noastră, sunt evenimente care ne trimit la noi, care provoacă o întâlnire cu noi înșine. Fie refuzăm această întâlnire, o luăm la fugă și drumul de trecere pe care vom apuca va fi un drum al suferințelor pe cât de cumplite, pe atât de inutile, căci vom recădea mereu în aceleași erori. Fie vom accepta această întâlnire, acceptăm confruntarea și ne angajăm pe un drum inițiatic dificil, dar care are un sens și care duce la eliberarea și la „edificarea" noastră. Va trebui să devenim conștienți de ceea ce ne-a condus la o astfel de situație și să coborâm în partea noastră de umbră, această criptă a tuturor pericolelor, a tuturor nefericirilor. Dar mai apoi, vom putea construi această catedrală de lumină care, posibil, suntem noi toți. Și vom putea trăi în iubire.

Fidelitatea nu poate fi spontană și fericită decât dacă este inspirată de o iubire care, dincolo de zbuciumul sentimentelor și al dorințelor, depășește ego-ul, o iubire conectată la ceva care ne transcende și care dă un sens comportamentelor noastre.

Transcendența este mai întâi această „parte divină" ai cărei purtători suntem. „Trebuie ca cineva să ne avertizeze mereu și nu putem noi oare să cădem în genunchi decât dacă este cineva care să ne spună că Dumnezeu iartă? Dacă ați iubit profund, nimeni n-a trebuit să vă atragă atenția că sufletul dvs. este la fel de mare, cât lumea; [...] și că exact buzele pe care le sărutați aparțineau unei ființe mult mai înalte, mai frumoase, mai pure decât ale aceluia spre care întindeați brațele. Căci, în iubirea adevărată, cea care se manifestă este conștiința profundă. Ați văzut atunci ceea ce altfel nu se vede în viața fără bețe. Dar nu putem trăi mereu ca în starea de iubire? Eroii și sfinții nu au făcut altceva."[12]

Uităm să le spunem oamenilor că și ei sunt zei. Această „parte divină" este ceva mai interior decât pulsiunile și sentimentele; această aspirație spre frumusețe, spre generozitate, spre adevăr, într-un cuvânt, partea de lumină se află în noi. Dacă ne-am ști zei, ne-am respecta, ne-am fi credincioși nouă și promisiunilor noastre, nu ne-am lăsa tulburați de cele mai mărunte emoții, măcinați la cele mai mici invidii. Dacă ne-am aminti că și celălalt este zeu, nu ni l-am însuși, și nici nu l-am trăda.

Pentru aceia care „cred", această parte divină este reflectarea lui Dumnezeu în om, care a fost făcut după asemănarea-i: este manifestarea divinului în om. Astfel, să devenim pe deplin conștienți de partea noastră divină înseamnă să-i dăm un sens profund și deplin fidelității.

Fidelitatea nu poate fi cerută din exterior, nici de către un partener, nici de către o anumită autoritate religioasă sau civilă. Nu poate fi aleasă decât de noi înșine și cerută de noi înșine, în raport cu partea noastră divină. Libertatea celuilalt este sacră; el nu este proprietatea noastră. A dori să-l posedăm înseamnă a-l considera un obiect, în timp ce el este subiect, în raport aici cu partea lui divină. De noi depinde să-i acordăm libertății sale libertatea noastră. Oricum, posesiunea este contrariul unei relații adevărate. Fără să mai punem la socoteală că a dori să deții reprezintă intrarea într-un infern de nesiguranță.

„A-l înșela" pe celălalt înseamnă, în egală măsură, a-l transforma în obiect și a-i uita partea divină. Dar nici el n-ar trebui să uite să-și cultive partea de lumină.

Transcendența umanului înseamnă, de asemenea, să fii purtătorul unei conștiințe și să ai drept scop înălțarea acestei conștiințe. Iată ce dă un sens existenței tale. Să evoluezi pe plan spiritual înseamnă să devii din ce în ce mai conștient, adică să treci de la o existență manipulată de inconștient (al tău și al celorlalți) la o existență în care conștiința, percepând mai clar interferențele interioare sau exterioare, decide să acționeze în cunoștință de cauză. Cu alte cuvinte, progresul constă într-o conștientizare din ce în ce mai prezentă, din ce în ce mai profundă, din ce în ce mai largă: conștiința de a fi responsabil și creator al propriului tău drum, conștiința a ceea ce ai menirea să faci, conștiința că trebuie să găsești un sens celor pe care le întâlnești, conștiința că aparții, solidar, unei comunități de viață care înglobează tot ce e „creat", de la șopârle la nove.

Cât despre sentimentul de îndrăgostire, Iubirea apare în trecerea de la inconștient la conștient, dobândind o dimensiune divină. Căci atunci magia-i se va pune în slujba sensului vieții, a împingerii acesteia pe axa chemării divine. La un astfel de grad al conștiinței, fidelitatea vine de la sine și nicio forță de dezbinare nu poate prevala asupra plenitudinii ființei.

Doar prin realizarea unui travaliu personal și făcând din viața în doi un drum inițiatic se poate obține o înălțare a conștiinței.

Să-ți găsești partea divină și să descoperi sensul existenței tale este, fără îndoială, adevăratul răspuns la „marea lipsă". La început, este visul de absolut: încă de când este concepută, orice ființă aspiră la o iubire infinită. Ea trăiește acest vis într-o manieră nebuloasă în paradisul uterin; dar nu este cu adevărat o relație. Apoi, se apropie de aceasta prin iubirea pe care i-o oferă părinții; dar aceștia, din cauza propriei lor lipse și a propriilor răni, nu o pot satisface pe deplin. În sfârșit, crede să o găsească în iubirea amantului; și este adevărat că, pentru o vreme, trăiește într-o stare incendiară și oceanică, o adevărată mare de foc; însă ființa iubită are și ea propriile ei lipsuri și răni. În cele din urmă, nimeni nu este zeul așteptat care să ne transforme și pe noi în zei.

Aceste etape succesive, dovedindu-se incapabile de a realiza complet și definitiv visul originar, îl sfredelesc și îl transformă

în lipsă, în „marea lipsă". Astfel, cea mai mare parte a ființelor umane se scufundă în disperare: prin urmare, iubirea, infinită și divină, nu există. Văzută din acest unghi, situația umanului, prinsă între această nevoie fundamentală de a fi iubit într-o manieră absolută și imposibilitatea de a fi astfel, este tragică.

Dar poate că mai avem o lecție de învățat: iubirea infinită nu trebuie așteptată din exterior, trebuie să o revelezi în tine; divinul nu trebuie cerut de la celălalt, trebuie să-l trezești în tine. Aici este ieșirea din prăpastia „marii lipse" și accesul la realizarea „marelui vis". Această cale trece prin maturizarea eului și prin evoluția spirituală.

- Maturizarea: din cauza modalităților noastre infantile de abordare, am pierdut visul și l-am transformat în lipsă: egocentrismul nostru, care făcea ca totul să se reducă la noi, să așteptăm totul de la celălalt, chiar să-i luăm totul. Fuziunea care rezulta de aici era o fuziune prin captare și unitatea pe care o crea era redusă la dependențele celor doi parteneri (mama sau amantul(a) fiind cel de-al doilea). Aceasta nu putea decât să se descarce în deziluzionare și nostalgia trecutului. Accesul la visul iubirii absolute trece printr-o dublă mișcare a conștiinței: o mișcare spre sine (iubirea de sine care ne eliberează de nevoia de a fi iubiți) și o mișcare dinspre sine (iubirea-dar care ne proiectează în adevărata iubire). Altfel spus, prin eliberare și depășirea ego-ului, se poate accede la o iubire mai vastă.
- Evoluția spirituală: realizarea visului nostru original trece deopotrivă prin redescoperirea părții noastre divine, dobândirea unui sens existențial și creșterea conștiinței noastre. Această parte divină, pe care o numim astfel și în funcție de curentele de gândire conștiință de trezire, conștiință de împlinire, conștiință supremă, înțelepciune, eu superior, suflet sau spirit, este ființa noastră în ceea ce are ea mai central, mai profund, mai esențial. Este sursa idealului nostru, este sursa adevăratei iubiri, este sursa de lumină. Acolo este plenitudinea absolută din care nimic nu lipsește.

Faptul de a fi legat la instanțele noastre superioare ne permite să mergem spre celălalt printr-o mișcare de o cu totul altă dimensiune: este un elan și o deschidere spre el. Fuziunea (superioară) la care vor ajunge atunci iubiții va fi diferită de aceea a pasiunii: aici, limitele eului sunt depășite prin preaplin; iar mișcarea de expansiune ne conectează nu numai la celălalt, ci la întreg universul. Este *nec plus ultra* a stării de non-separare, este un fel de uniune mistică.

Credința în Dumnezeu nu poate decât să faciliteze această stare superioară de conștiință, căci a te dărui iubirii înseamnă să fii canalul iubirii infinite de Dumnezeu care este Iubirea.

Fidelitatea face parte din „marele vis". Este un ideal care vrea să facă să triumfe forțele de coeziune, de înălțare și de viață, asupra forțelor de dezbinare, de confuzie și de moarte. „Murim, spunea Pessoa, fiindcă n-am visat încă îndeajuns." Ar trebui să mai știm bine și: că visul este realitatea și că ceea ce se spune că este realitatea este visul trădat, deformat, este un coșmar. Da, ceea ce ține loc de realitate este eșecul visului. Într-adevăr, realitatea este „marele vis" pe care sufletul îl poartă: ea se incarnează plină de speranță, este constrânsă să trăiască acest coșmar, apoi pleacă din nou cu visul său intact.

În ceea ce privește iubirea, în ceea ce presupune dăruirea și fidelitatea, vor veni acele timpuri în care visul și realul nu vor mai putea fi deosebite.

Bibliografie

(1) Vincent (Jean-Didier), *Biologie des passions,* Odile Jacob, Paris.
(2) Salomé (Jacques), *Jamais seuls ensemble,* Éd. de l'Homme, Paris.
(3) Meignant (Michel), *Amourologie,* Buchet-Chastel, Paris.
(4) Leleu (Gérard), *Le Traité du plaisir,* J'ai Lu.
(5) Tordjann (Gilbert), *La Frigidité féminine et son traitement,* Casterman.
(6) Salomé (Jacques), *Communiquer pour vivre,* Albin Michel, Paris.
(7) Chapsal (Madeleine), «Psychologie» (janvier 1998) et *La jalousie,* Fayard, Paris.
(8) Nieman (Joël), Centre de psycho-synthèse du Sud-Ouest.
(9) Masters et Johnson, *L'union par le plaisir,* Marabout, Paris.
(10) Comte-Sponville, «Femme» (juin 1997).
(11) Napier (Auguste) et Whitaker (Carl), cités par Jacques Salomé dans (2)
(12) Maeterlinck (Maurice), *Le Trésor des humbles,* Mercure de France, Paris.

Anexă
Exerciţii de control al gândirii
(INSPIRATE DIN METODA VITTOZ)

Evenimentul v-a bulversat şi v-a dezechilibrat mintea. Emoţiile (suferinţa, teama, ura, tristeţea, disperarea...) v-au invadat, iar spiritul dvs. este livrat obsesiei: vă gândiţi fără încetare la ce s-a întâmplat. Orice aţi face, această idee vă ocupă conştiinţa, unde se învârte în cerc. Nervos, iritat, anxios, prăbuşit în gândurile dvs., cu corpul victimă a diferitelor stări de rău, nu mai sunteţi dvs.

Eu vă propun să reluaţi controlul minţii şi corpului dvs. prin două exerciţii simple şi, vă asigur, eficiente.

SENZAŢIA CONŞTIENTĂ

Exerciţiul are drept scop să primiţi în plină conştiinţă o senzaţie pe care o veţi alege dintre toate acelea pe care vi le trimit receptorii voştri senzoriali.

Ancorându-vă în realitatea propriului corp, vă veți restaura echilibrul dvs. psihic. Nefiind atent decât la o unică și pură senzație, excluzând-o pe oricare alta și excluzând orice idee și menținându-vă atenția asupra ei, ea va sfârși prin a se amplifica și prin a umple câmpul conștiinței dvs. Astfel veți închide ușa oricărei ruminații și oricărei invazii dureroase.

Puneți-vă într-o condiție de receptivitate: respirați așa cum v-am sfătuit, decontractați-vă mușchii, abandonați-vă.

Alegeți-vă unul dintre simțurile dvs. și fiți atent la toate solicitările pe care le captează. V-ați ales auzul, primiți atunci, conștient fiind și în totalitate, zgomotele îndepărtate, diferențiați-le, analizați-le cu grijă și cu senzualitate. Primiți apoi zgomotele apropiate, disecați-le, judecați-le.

V-ați ales văzul, priviți atunci obiectele îndepărtate, apoi pe cele apropiate. Exersați în egală măsură să palpați cu mai multă acuitate obiectele.

Nu vă limitați antrenamentele la sensibilitatea exterioară, deveniți conștient de sensibilitatea dvs. cenestezică. Fiți atent la senzațiile care urcă din profunzimea corpului dvs., deveniți conștient de fiecare dintre părțile sale, din creștet până la picioare. Ca să nu mai fie doar o carcasă locuită din obligație și obișnuință; să fie un autentic „acasă".

ACTUL CONȘTIENT

Alegeți-vă acțiuni simple ale vieții curente: să deschideți o ușă, un sertar, să aprindeți o lampă, să tăiați pâine, să mâncați, să mergeți. În loc să le faceți mașinal, cu mintea în altă parte, realizați-le într-un mod pe deplin conștient. De exemplu: „Apăs pe clanța ușii, îi văd albeața, îi simt prospețimea, rotunjimea, o întorc etc.". Practicați, de asemenea, „mersul conștient": întind un picior, gamba îl urmează, apoi partea corespondentă a corpului meu, în timp ce brațul pleacă în partea opusă, pun piciorul, simt tăria solului, mă asigur, el mă reasigură, întind și celălalt picior. Faceți totodată și „pauze conștiente", „lecturi conștiente" cu voce tare etc.

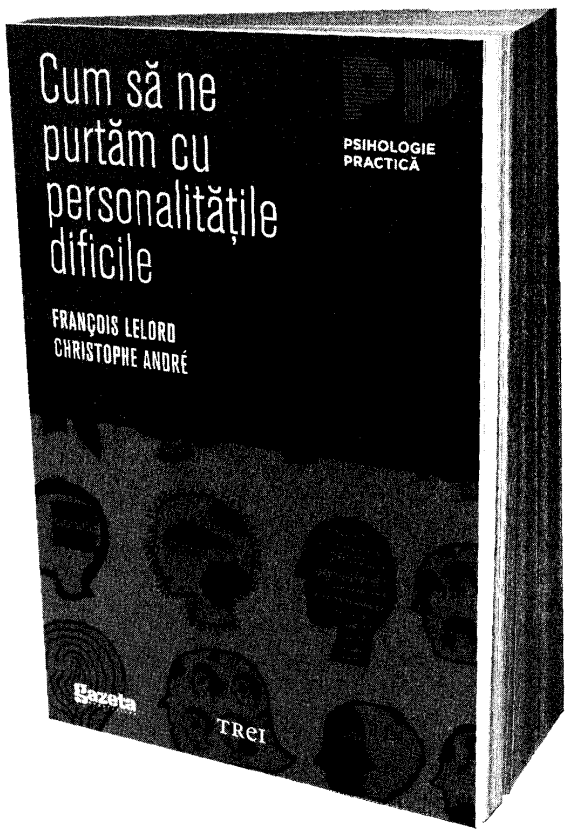
Îndepărtând automatismele, obligându-vă să fiți prezenți în ceea ce faceți, actul conștient frânează ruminația mentală, obsesia unei idei și tulburarea emoțională. Vittoz propune, desigur, și alte exerciții, uneori mai elaborate, dar întotdeauna practice. Cu condiția repetării zilnice a exercițiilor, ca și cum ați executa game muzicale, atitudinile învățate devin o a doua natură. În caz de agresiune, de perturbări afective, reflexele dobândite ne permit să restabilim imediat echilibrul.

Senzația plenară și conștientă, aducând gândirea aici și acum, se opune vagabondajului ideilor și inflației sentimentelor; or, această derivă cerebrală și această hipertrofie emoțională (a resimți mai mult decât a simți) sunt cele care epuizează creierul, deformează judecata și alterează chiar senzația. Fiind cu totul prezent la nivelul conștiinței, îți odihnești creierul, regăsești o viziune naturală și justă a lucrurilor. Astfel, senzația echilibrează gândirea care, la rândul ei, controlează senzația. Astfel se armonizează spiritul și corpul. În ansamblu, exercițiile ușurează tensiunile mai repede decât toate celelalte metode de relaxare și refac potențialul energetic.

Pentru că au permis ca ceea ce ştiu să fie împărtăşit şi pentru prietenia lor, le mulţumesc lui Claire Desserrey şi lui Simone Bairmain de la Flammarion şi lui Marion Mauriac de la J'ai Lu.

Cititorii care doresc să îmi scrie o pot face pe adresa asociaţiei mele:

La Collère Espérance
24220 – MARNAL



CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE DIFICILE

FRANÇOIS LELORD
CRISTOPHE ANDRÉ

De obicei, un om cu o personalitate dificilă nu creează probleme din plăcere, ci din teamă. Teama de a fi abandonat, neînțeles, agresat, de a-i pune pe cei dragi în pericol. Dacă nu întrezărești vulnerabilitatea din spatele acestei atitudini incomode, vei urma calea care duce spre conflicte sau neînțelegeri.

Prin recomandări extrase din experiența lor de psihoterapeuți, autorii te ajută să înțelegeți mai bine aceste personalități și să te relaționezi mai eficient cu ele.

100 DE CĂI SPRE FERICIRE. UN GHID PENTRU OAMENII OCUPAȚI

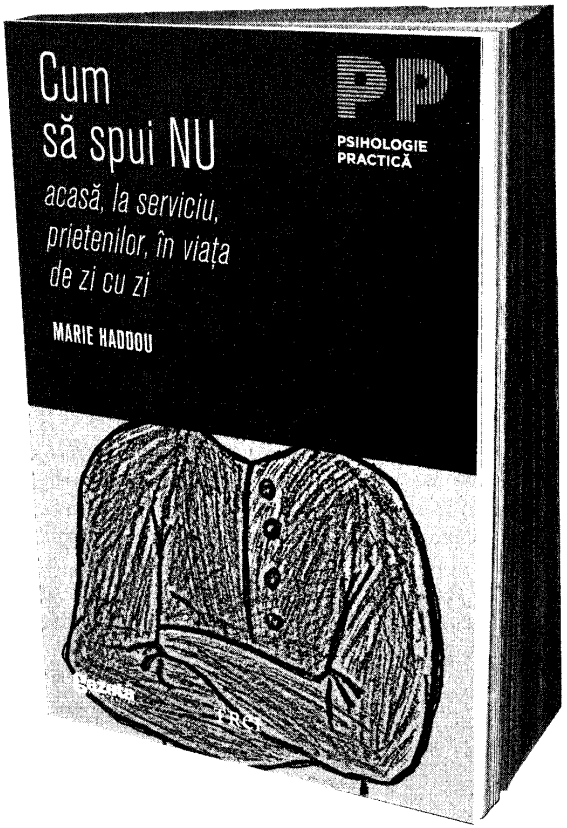
TIMOTHY J. SHARP

„Sunt prea ocupat să fiu fericit..." Te gândești vreodată așa? Mulți dintre noi o fac mereu, spune psihologul și expertul în fericire Timothy Sharp.

În căutarea unui loc de muncă mai bun, a unei case mai mari, unor concedii mai exotice și unor copii cu performanțe deosebite, am devenit mult prea ocupați pentru a mai da atenție componentei ce le va face pe cele menționate mai sus să merite osteneala: fericirea.

Vestea bună este că dobândirea fericirii nu este o sarcină imposibilă. Nu are nevoie de terapie costisitoare sau de ani de autoexaminare. Adesea este vorba despre ajustarea fină a gândurilor noastre și de punerea în practică a unor tehnici zilnice simple.

Accesibilă, informativă și amuzantă, *100 de căi spre fericire* ne încurajează să privim fericirea ca pe ceva realizabil, gestionabil și mult mai înalt decât viețile pe care le trăim acum.

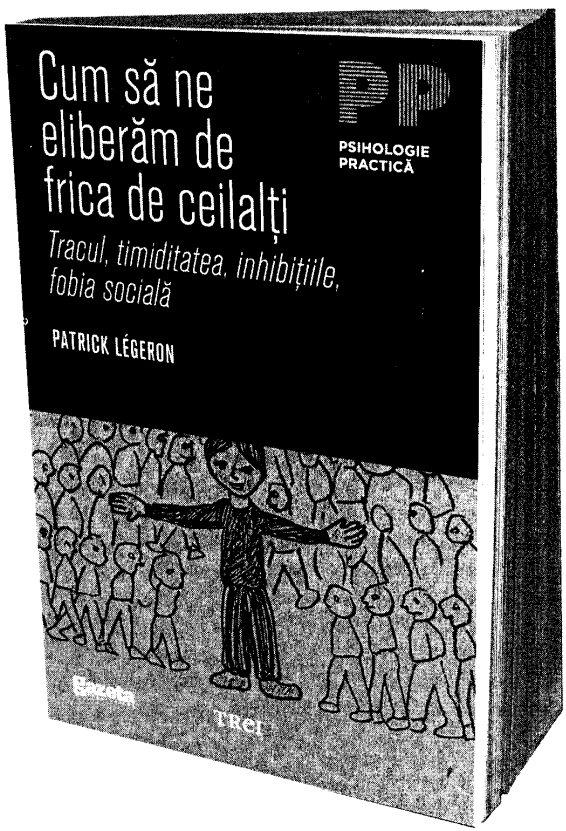


CUM SĂ SPUI NU
ACASĂ, LA SERVICIU, PRIETENILOR, ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

MARIE HADDOU

De ce este atât de greu să spui NU? Teama că vei fi perceput ca un individ agresiv, că vei fi respins, dorința de a nu-i dezamăgi pe cei pe care îi iubești, toate par să stea la originea acestei forme speciale de autocenzură. Mulți dintre noi am trăit deja și mai trăim și acum experiențe de acest fel, și anume sentimentul că ne este foarte greu să refuzăm propuneri contrare dorințelor noastre, aspirațiilor noastre profunde, intereselor noastre; acest lucru se întâmplă și atunci când este vorba despre cumpărarea unui obiect inutil sau despre tunsoarea nefericită cu care ne trezim într-o bună zi, dar poate merge chiar până la controlul vieții noastre intime de către copiii, părinții, prietenii sau șefii noștri. În cazurile extreme, neputința de a spune NU se dovedește a fi deosebit de periculoasă: un alcoolic care nu poate refuza un pahar își riscă nu numai sănătatea, ci și viața.

Putința de a spune NU îi permite individului să-și afirme independența și autenticitatea. Va reuși astfel să fie el însuși, fără a-l distruge sau răni pe celălalt. Relațiile umane se vor simplifica mult în toate domeniile vieții curente, chiar dacă trăim într-o societate marcată de disconfort, stres, lipsă de comunicare și de înțelegere.

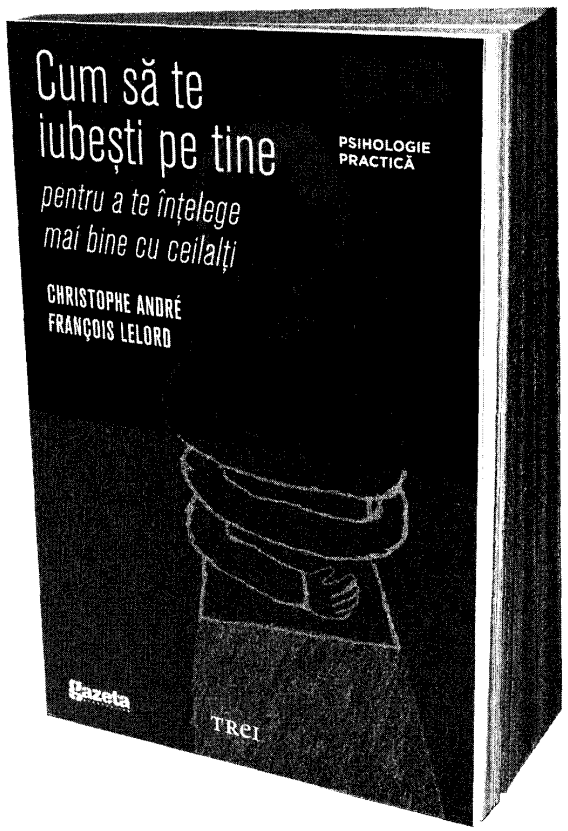


CUM SĂ NE ELIBERĂM DE FRICA DE CEILALȚI TRACUL, TIMIDITATEA, INHIBIȚIILE, FOBIA SOCIALĂ

PATRICK LÉGERON

Cum să explică lipsa de încredere în noi înşine? Ce ne face să ne intimidăm în faţa cuiva?

Trac, timiditate, inhibiţii, fobii... Autorii descriu formele pe care le poate îmbrăca anxietatea în societate şi explică mecanismele acestor frici. De cele mai multe ori, ele constituie un handicap atât în viaţa personală, cât şi în cea profesională. Ce este şi ce nu este patologic? Cum să ne eliberăm de frica de ceilalţi? În ce caz trebuie să apelăm la ajutorul unui psihoterapeut?



CUM SĂ TE IUBEȘTI PE TINE PENTRU A TE ÎNȚELEGE MAI BINE CU CEILALȚI

CRISTOPHE ANDRÉ
FRANÇOIS LELORD

Atunci când nu ne iubim, când nu ne stimăm, nu suntem fericiți. Ne îndoim de noi înşine, facem rareori alegeri bune în viață, ne simțim vulnerabili în calea obstacolelor, a dificultăților.

Şi totuşi, nimic nu este pentru totdeauna pierdut... Această carte vă permite să vă cunoaşteți mai bine, să faceți un bilanț personal al concepției despre sine, a imaginii de sine, a iubirii de sine. Ea vă oferă şi recomandări, soluții, pentru a înțelege cum se clădeşte, încă din copilărie, stima de sine, cum se dezvoltă în adolescență şi cum vă influențează ea viața sentimentală, profesia, relațiile cu ceilalți.

Veți afla, prin chestionarele prezentate în carte, cât de mult vă iubiți şi cum vă puteți schimba stima de sine în funcție de nivelul prea scăzut sau prea ridicat al acesteia. Drum bun în călătoria spre universul interior al stimei de sine!

3 TREI şi Gazeta SPORTURILOR

îți oferă 10 cărți de succes
ca să te simți bine!

PETER COLLETT	*Cartea gesturilor. Cum putem citi gândurile oamenilor din acțiunile lor*
FRANÇOIS LELORD CHRISTOPHE ANDRÉ	*Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*
DR. GÉRARD LELEU	*Cum să fim fericiți în cuplu. Între fidelitate și infidelitate*
TIMOTHY J. SHARP	*100 de căi spre fericire. Un ghid pentru oamenii ocupați*
MARIE HADDOU	*Cum să spui NU. Acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi*
PATRICK LÉGERON CHRISTOPHE ANDRÉ	*Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți. Tracul, timiditatea, inhibițiile, fobia socială*
FRANÇOIS LELORD CHRISTOPHE ANDRÉ	*Cum să te iubești pe tine, pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți*
PAUL EKMAN	*De ce mint copiii. Cum pot încuraja părinții sinceritatea*
MARIE HADDOU	*Cum să-ți întărești încrederea în tine*
ANDREW LEIGH	*Charisma. Cum să faci impresie puternică și durabilă*